

田中支部ニュース 11・12月号 2024年



おしゃべりカフェで楽しく運動

9月のカフェはラーメン・キャベツの酢の物・茄子とピーマンの味噌和え・フルーツ寒でした。美味しい食事の後は赤松看護師による体操です。最初に手首での脈の取り方を教わり、運動後との比較をします。次にコグニサイズという頭を使いながらの運動をしました。「足踏みをしてください。3の倍数で手をたたきます」という簡単な事から5,6人グループで輪を作って足踏みしながら順番に野菜の名前を言い合うなどバラエティーに富んだ楽しい体操です。11月は第4金曜日22日です。12月は年末のためお休みです。参加ご希望の方は田中公民館まで11時においで下さい。一緒に楽しみませんか？お待ちしております。

フレイルサポーター養成講座を受けてみませんか？



6月のおしゃべりカフェでフレイルチェックを受けた方々には赤松看護師からひとりひとり

実態とその対策が書かれたお手紙をいただきました。更に、支部運営委員はサポーター養成講座を受けてサポーターとして活動できるようになりました。下に名前を記します。(敬称略)



横山由紀子・古市レイコ・中村久代・横山茂美・多田芳子・土居フジエ・石田美幸・若林芳江・荻田昌子の9人です。東讃ブロックでは今34人のサポーターが生まれています。現在の健康を維持するためにも、養成講座を受けてみてはいかがでしょうか。



11月30日の健康祭り



各支部バザーの紹介です。美味しくて安い物がいっぱいですよ。

是非おいでください。フラダンス、踊りなどの出し物もありますよ。おはぎと甘酒(田中) しっぽくうどん(氷上) お好み焼き(三木南)ちらし寿司(平井) フランクフルト・花(大内) 陶芸小物(白鳥・引田)トマト・野菜(さぬき南) 焼きそば・飲み物(みき診他)