



# あつたかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003

担当：澤田

## 7月

日	月	火	水	木	金
25	26	27	28	29	30
2	3 PM亀ノ川	4	5 PM下切	6 皆尾	7 上下長谷 PM宮ノ川
9	10 亀ノ川 下長谷	11 ひまわり 柚ノ木	12 PM広野	13 皆尾 成山 PM星ヶ丘	14 下切
16	17 海の日	18	19	20 拠点	21 PM宮ノ川
23	24 亀ノ川	25 下切	26 PM広野	27 成山 皆尾	28 狼内
30	31 下長谷	1	2	3	4

6月15日に開催されました拠点では、杉本五十鈴さんに本読み『仙人の教え』を読んで頂き参加者の皆さんには聞き入って感動していました。! (^) !

岩崎容子先生に足指力測定器をお持ちいただき、足指力測定も行いました。なかなか測定する機会が無いという事で、多数の方が測定して頂いて改めて足の指の力の大切さを学ぶ機会となりました。足指力が向上することによって、踏ん張る力が強くなり転倒防止にもつながるそうです。

(✿五本指靴下も有効だそうです✿)



グー・チョキ・パー の足の指の体操皆さんもぜひ挑戦して下さい!!



↑ 皆尾地区

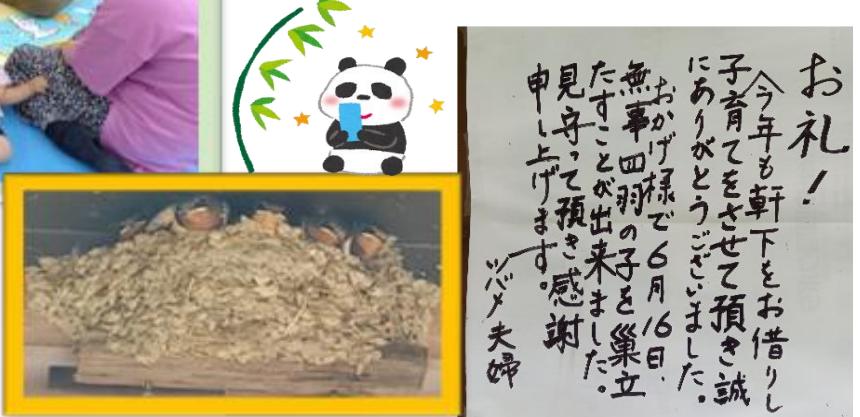
広野地区 ↓



6月22日・6月28日には筒井病院から米津さんにお越し頂き介護予防教室を行いました。6月22日の皆尾地区では2回目の開催となり、「また元気姿が見る事ができて嬉しい♡」と米津先生が喜んで講師をして頂きました(\*^へ^\*)6月28日の広野地区では初めてという事で介護予防にまつわる、自分の歯でよく噛んで食べる事の大切さや、高齢になるにつれて身体の水分量も減っていくので必ずこまめに水分をとるように、といった話題、体操などをユニークある楽しい講演をして頂き米津先生のお話しに参加の方も大笑いして喜んで頂きとても貴重な時間となりました! (^\_^) ♡



拠点にて子育て支援教室をあったかも  
交えて開催して頂きました!  
とっても可愛い女の子に癒されました♡



## ④今月の脳トレ

- (1)  $4 \bigcirc 5 = 9$  (2)  $5 \bigcirc 4 = 1$  (3)  $3 \bigcirc 3 \bigcirc 2 = 8$   
 (4)  $9 \bigcirc 5 \bigcirc 2 = 6$  (5)  $2 \bigcirc 6 \bigcirc 2 = 10$  (6)  $1 \bigcirc 1 \bigcirc 5 = 5$

