



## 地域活動 親善クラブの体力測定会！



親善クラブが主催する年に1度の体力測定会が6/16(木)岡崎学区こどもの家で開催されました。15名が参加し、握力、前屈、腹筋、障害物歩行、6分歩行、片足立ちの6種類の体力測定を実施。「年に1回無理のない範囲で自分の体力を確認する良い機会。来年も来てくださいね。」と杉浦会長。シニアライフを楽しく健康に過ごせる企画が盛り沢山の親善クラブ。貴方も参加しませんか。

## 「いきいきクラブ」でミニ講座

5/18(水)岡崎学区「いきいきクラブ」で「補聴器・集音器について知ろう」というテーマでミニ講座を開催しました。聴力は一般的に30歳頃から衰えはじめます。自分は聴こえると思っていても、実は聴こえなくなっている音があるとか…。今回もモスキート音テストで、ほとんどの方が聴こえなくなっている周波数がありました。いくつになっても、補聴器などを利用して、会話を楽しめる状態を維持できると良いですね。当包括では、各種団体の集いの場で、ミニ講座などの依頼を受け付けています。ご興味を持たれましたら、是非お声がけください。難聴で困っているなどの相談もお気軽にどうぞ。



## Zoom 縁 joy サークル第1弾 「認知症サポーター養成講座」開催

5/19(木)10時～福岡学区市民ホームで認知症サポーター養成講座が開催されました。

認知症の基本的な知識や対応を学び、生活や仕事の中で自分のできる範囲で認知症の方を見守り支える認知症サポーター。今回も20代～80代の認知症サポーター21名が誕生しました。

次回は9/15(木)。ご参加お待ちしております！



## おしらせ 縁 joy さーくる

テーマ：認知症サポーター養成講座【要事前予約、参加無料】

岡崎学区市民ホーム2F：9月15日(木)10:00～11:30 (11:30～12:00 希望者のみ交流会)

キャラバンメイト：和田 佳代

**オレンジ day ～介護、認知症の公開相談日～** 予約不要

日時：8/18(木)13:00～15:00 と 9/15(木)13:00～15:00

場所：なのはな苑地域包括支援センター 1階ロビー

**縁 joy さーくる (税理士さんの無料講座)** 再掲

日時：8/18(木)10:00～11:30

場所：岡崎学区市民ホーム2階

事前予約制！

### 福岡学区 いきいきクラブ

8月2日(火) 道化師カウ\*トム ステージショウ

9月6日(火) みんなで考える雨水対策

※コロナ禍のため、予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

### 岡崎学区 いきいきクラブ

8月 お休み

9月21日(水) 筋力を維持しよう

## なぞなぞ脳トレ答え

- ① 4 (4月の祝日)
- ② どうけし (道化師)
- ③ ヒヨコ →

**つばやき** 皆さんは思い出の絵本がありますか？私は先日、刈谷市美術館の田島征三展に行ってきました。ここ数年、絵本やその原画を見るのが好きで、『ばばあちゃん』『だるまちゃん』『めがねうさぎ』『100かいだてのいえ』…などの絵本原画を観に行っています。暑い夏から芸術の秋にかけて、図書館や美術館などの公共施設に足を運ぶのも良いですね♪ (保健師：麦島)

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！