

地域活動 「福岡 青葉1」一緒にやろまい

福岡学区市民ホームで毎週水曜日午前9:45~10:45の1時間活動している「福岡青葉1」をご存知ですか？現在メンバーは9名。70~90代の女性が毎週楽しく参加しています。

「最長で35年通っている人もいます。皆と顔を合わせる事ができて、宿題もないし先生が優しいから楽しい。やられている方は長生きの人が多いい気がするよ。」と55歳から始め、85歳まで31年間通う笑顔の堀さん。

体操にご興味のある方、包括までご連絡ください。

代表の永井恵子さんから地域の皆さんへ

私は家にいると買い物に出かけるくらい。クラブに参加すると運動だけでなくおしゃべりしたり「はりあい」がある。簡単な体操なので、是非皆さんに来てもらえると嬉しいです。



岡崎・福岡学区の「き・ら・り」

福岡町在住のM・Oさん(80歳)。介護保険の福祉用具を活用し、趣味を楽しみながら一人暮らしをしています。彼女が書かれた右の書『長楽未央』とは、「長い楽しみは尽きることがない」という永続性を心願する言葉です。彼女は、家庭菜園や刺繍、草木染め、裁縫など多趣味な中、近年の趣味の一つとして書物で学び、篆書(てんしょ)を書いています。その他にも感染症対策で人と顔を合わせる機会が減っていますが、遠方の友人との文通は続けているそうです。

皆さんは最近、文字を手書きする機会が減っていませんか。家族や友人に手書きのお手紙、年賀状を出してみてもいいでしょうか。

当包括では、高齢者の生きがいづくり、健康づくりに関する情報提供もしています。

調べると夢中になります。覚えるために書いて、字体を暗記して清書します。今度、色付き(色墨)で清書してみようかと思っています。字と話すとも孤独にもならないし、一生退屈しない。不満なんて思っている暇はないですよ。



おしらせ

＊縁 joy さーくる＊

◆テーマ：「養子・遺言・相続放棄・家族信託について」【要事前予約、参加無料】

福岡学区市民ホーム2F：1月19日(木)10:00~11:30 (11:30~12:00 希望者のみ交流会)

岡崎学区市民ホーム2F：2月16日(木)10:00~11:30 (11:30~12:00 希望者のみ交流会)

講師：高橋重長税理士事務所 税理士 高橋重長氏

◆テーマ：「認知症サポーター養成講座」【要事前予約、参加無料】

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

◆テーマ：「座ってできる かんたん体操」「防災・減災講座～いのちを守る～」【要事前予約、参加無料】

岡崎学区市民ホーム2F：12月7日(水)10:00~11:30 (11:30~12:00 希望者のみ交流会)

○福岡学区いきいきクラブ

12月6日(火)交通安全教室

2月7日(火)防災・減災講座～命を守るために～

○岡崎学区いきいきクラブ

1月18日(水)頭と体を使った認知症予防

2月15日(水)手作りおやつを楽しく食べよう♪

※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。

なぜなぜ脳トレ答え

- ① クリスマス (栗・酢・升)
- ② 年賀状 (年が城)
- ③ 鏡餅 (鏡もち)

つばやき コロナ以前は3年連続で12月になると、横浜山手西洋館に赴いて、真冬の異人館の付まい、クリスマス飾り、テーブルウェア、イルミネーションを眺め、おとぎ話のような世界観をとっても楽しんでいました。赤レンガ倉庫の大クリスマスツリーの鐘を鳴らす列にも並び、童心に戻ってました。ああ～懐かしい。♪I'm dreaming of a white Christmas♪♪♪(笑) (主任介護支援専門員 和田)

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087までどうぞ！