ご近所同士の見守りや 地域の支えあい 身近な繋がりを応援する情報誌

令和7年6月号

《 やさしさの風 くみやま 》

公式ライン はじめました

カラー版はこちらから 回名が





竹筒型で、銭(硬貨)が触れ合う音を利用した楽器を鳴らす「銭太鼓」。動きも華やか。

「ひまわり」を主催されている信貴さんからからお話を伺いました。

楽しく体を動かしたい

丈夫な足腰でいたい、無理ない範囲で体を動かしたい、との思いから、さまざまな体操を行っています。銭太鼓のほか、「おたまじゃくしのたいそう1・2!」「浦島太郎」のリズムで足の運動や脳トレ、鳴子を使った「好きになった人」、しゃもじを使った「きよしのズンドコ節」などで楽しく体を動かしています。「次はなにをする~?」と、体操の内容はみんなで決める。楽しんで踊ることはリハビリになりますし、結構頭を使うので脳トレにもなるかも。(笑)

■ 体も心も元気で若々しく

身内の介護を10年以上してきた経験から、「健康で長く、楽しく暮らしたい」「地域のお役に立ちたい」という思いがあり開設。「外に出るのが億劫な時も、参加したらやっぱり楽しい」というお声も聞きます。持ち寄ったお菓子を食べておしゃべりだけで終わる日もありますが、楽しみながら続けることが大切だと感じています。「体も心も元気で若々しく!」がモットー。ぜひ見学にお越しください。お待ちしています。



見守り協力事業所を紹介

/ 見守り おさんぽマップ

~ 市田 編 ~



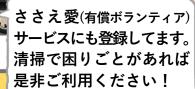
お店情報誌、ご存じですか?

配達や訪問、車いすで来店可能な店をまとめた 「高齢者・障がい者にやさしいお店情報誌」が 社協窓口で配布しています。ぜひご活用ください。

ーーーー おそうじ本舗久御山店



TEL:0120-637-789



フレイル(※)予防に力を 入れ、リハビリに特化し たデイサービスです。 いつでもご相談ください。

見守り協力事業所 って?

普段の仕事の中で、地域の皆さんのことを ちょっと気にかけ、見守ってくれる事業所です。

「見守りステッカー」が目印!

※掲示されていない事業所もあります。



リハビリ特化型デイサービス-Link-(リンク)



市田北浦 54-2 中マンション 1 階 6 号 TEL:0774-46-9922 FAX:0774-46-9932

いつでもご相談ください。 ※心と身体が老い衰えた状態

至

御牧

81 八幡宇治線





7/

情報誌

セブン-イレブン 久御山市田店

至

京都



市田公会堂

至大阪





市田和気 13 TEL:0774-43-0165

電気のお困りごとは、 お気軽にお問い合わせ ください。栄町にも店 舗があります!

理容ヒグチ



| 市田新珠城 150-3 | TEL:0774-43-6631



至京都





ħ

加賀爪電気栄町店



栄2丁目1-144(0774-43-3087)