

《 やさしさの風 くみやま 》

地域見守りネットワーク

公式ライン
はじめました
カラー版はこちらから



サロン、やってまっす Vol.13

ひまわり (誰でもサロン)



開催日時:
毎月第1・3金曜日
13:00~16:00

開催場所:
ほっとハウス
「チエさん」



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。お待ちしております。



見守り協力事業所を紹介

見守り おさんぽマップ

～ 市田 編 ～



情報誌
掲載

おそうじ本舗久御山店



TEL:0120-637-789

ささえ愛(有償ボランティア)
サービスにも登録してます。
清掃で困りごとがあれば
是非ご利用ください！

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。

※心と身体が老い衰えた状態

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
ちょっと気にかけて、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

至
御
牧

至
京
都

81 八幡宇治線

セブン-イレブン 久御山市田店

1

至
大
阪



理容ヒグチ



市田新珠城 150-3
TEL:0774-43-6631



久御山 塩元帥

市田公会堂

加賀爪電気



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！

至 京都

ダイハツ

au

24

至 城陽

加賀爪電気栄町店

栄2丁目 1-144 (0774-43-3087)

