

「ぬ・か・づけ」注意！！



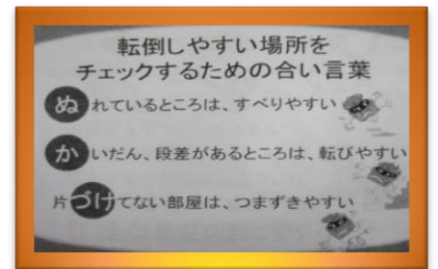
いつまでも元気で楽しく！

～ 東原地区社協 ～

11月7日(水) 東原地域活動センターにて婦人部の皆さんが作った昼食を食べながら会食会が行われました。メニューは【カレーライス・温野菜サラダ・春菊の胡麻和え・お漬物・お吸い物・柿】です。この日集まった43名の皆さんは、心のこもった美味しい食事とおしゃべりを楽しみました。会食会の後、稲村いたむろ地域包括支援センター 渡部氏を講師に迎え「元気もいもい講座」が開催されました。テーマは「転倒予防」

怪我無くいつまでも健康で暮らすためのコツを学びました。転んで骨折し、介護が必要になったり寝たきりになるのを防ぐために、この日学んだ合言葉「ぬ・か・づけ」を忘れずに生活していきましょう。

7月から始まった「いきいき百歳体操」も順調に定着してきました。東原の皆さんがますます健康に、地域全体もさらに明るく元気になっていくことでしょう！



転倒予防についてお話を聞きました！



講座の後の「いきいき百歳体操」



那須塩原市社会福祉協議会

