



ホ ッ ト

温ライン別所

令和 4 年度文化祭号

発行：大字別所福祉会

発行責任者：清水茂紀

会長あいさつ

平素は、福社会活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、活動自粛のご理解をいただき、いきいきサロンや健康講座等中止としておりました。

コロナ以前では、いきいきサロン（茶話会やビデオ鑑賞）、一日バス旅行、クリスマス会、防犯講座、健康講座等の福社会活動を行ってまいりました。

新型コロナウイルスの為、令和2年 3 月 1 日のひな祭り会は急遽、会所玄関先で解散となりました。それ以降いきいきサロンは活動を中止しております。

令和 3 年度は、支え合い活動を中心に広報紙配布、公民館の文化祭に壁新聞出展等、コロナ対策をとりながら活動してまいりました。令和 4 年度は、支え合い活動プラス学習活動(防犯講座・健康講座・出前講座)を計画しております。

各講座後のいきいきサロン等の活動は計画しておりませんが、お茶(ペットボトル等)やお茶菓子を参加者にお渡しできるように致します。

昨年度は大字からの補助金を辞退いたしましたが、今年度はコロナの状況を考慮しながら学習活動に取り組んでまいります。又、活動に際しまして今年度は大字からの補助金再開をお願いいたしました。

健康講座(7 月 24 日)を 3 年ぶりに開催することができました。

ご参加いただき誠にありがとうございました。

次回は防犯講座を予定しております。各自コロナ対策をしてお越しいただければ幸いです。(コロナの状況により延期、又は中止とさせていただきます場合もございます。)

健康講座 7 月 24 日 10 時～



講師 長寿福祉課 保健師 小川さん お達者教室指導員 岡さん

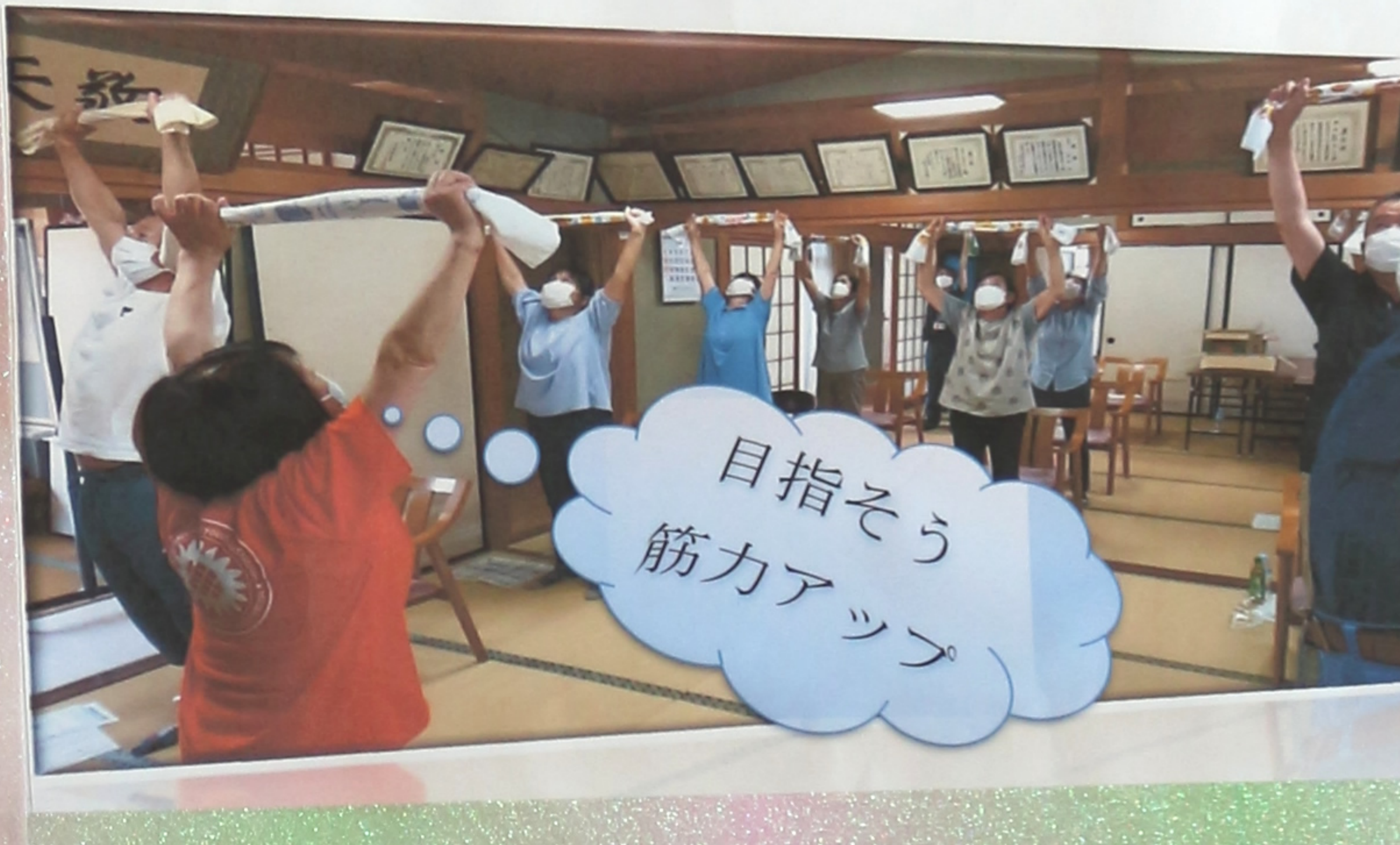
筋力低下による悪循環が起こり、(運動機能低下・栄養不良・口腔内悪化・フレイル・認知症)介護が必要になる原因をつくってしまいます。

そこで、元気なうちから始める介護予防が必要となってきます。

介護を必要とする状態を未然に防ぐこと。今は介護が必要でも、できるだけ体の機能を改善すること。



背筋ピンと伸びてます



目指そう
筋力アップ

✿編集後記✿

健康講座へのご感想をメールにてお寄せいただきました。

久しぶりに体をうごかせてよかったです。

プリント見ながら一つでも参考にして健康にがんばります！

体操を 1 時間の枠でして欲しかった。

楽しかったです等々喜んでいただけて役員一同励みになります。

ご参加いただきありがとうございました。



腹筋 がんばれー