

いきいきサロン

緑茶の会

便利
(三納4区)

令和6年3月22日(金)、三納4区区長の黒川隆蔵さんより出前講座の依頼を受け、九流水公民館に行ってきました。

「健康」と「要介護」のあいだの状態である「フレイル」(心身の機能が衰えた状態)になっても、「1日1回は外出する」など【社会参加】しながら、【栄養】(お口の健康・バランスの良い食事)に気をつけること、【運動】することで、「健康」な状態に戻ることができることをお伝えしてきました。

三納4区では、月1回のいきいきサロン「緑茶の会」のほか、さわやか西都クラブ(高齢者クラブ)では、毎週火曜日10時からペタンクやグランドゴルフを、年度の節目節目で、カラオケや会食など地域みんなが定期的に集まって楽しんでいます！令和6年7月3日(水)には介護予防の出前講座を開催予定です。あなたもぜひ遊びにきてください！(裏面に続く)



毎週火曜日 10時は、九流水公民館に集まりましょう！

三納4区のさわやか西都クラブ（高齢者クラブ）「三納芳寿会」では、毎週火曜日 10時から、九流水公民館で「ペタンク」や「グランドゴルフ」を行っています。

「ペタンク」は、目標球に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競うスポーツです。1910年に南フランスで生まれ、誰でも楽しめる球技として世界55か国以上で競技が行われています。

写真は、令和4年10月にMRTラジオ「飛び出せ！スクーパー」に出演した時の様子です。毎週火曜日 10時は九流水公民館であなたのお越しをお待ちしています！



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。

他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元・問い合わせ先】

西都市生活支援体制整備協議会



GoogleMapで
開催場所などを
見ることができます！

- 西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター
西都市社会福祉協議会 ☎43-3160
- 地区別（第2層）生活支援コーディネーター
（妻北・穂北・東米良）西都市北地区地域包括支援センター ☎32-9595
（妻南・三納・三財・都於郡）西都市南地区地域包括支援センター ☎41-0511
- 西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係 ☎32-1028