

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 25

問い合わせ先 介護保険課
(☎40-0223)

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では自主的な活動として、広がりを見せており、35か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、栗柄町のティールーム四日市です。

や脳トレを行い、スタッフ手作りの昼食をみんなで食べます。午後は、ものづくり、談笑の場、将棋、囲碁などに加え、第3木曜日は映画などの上映会を開催しています。四日市地区は、7組に分かれていて、各組にスタッフを配置し、高齢者や認知症の人、一人暮らしの人たちに声掛けをして参加を促し、和やかで楽しいサロンとなっています。

平成30年4月に、健康寿命の延伸を図ることを目的としたお茶の間サロンのティールーム四日市を立ち上げ、週1回、実施しています。午前中は、元気もりもり体操

とき 毎週木曜日10時～15時
ところ 四日市公会堂

代表 山崎敏夫さんの一言

ティールーム四日市がONE TEAMとなって、より充実した居場所づくりに専念したい。皆さん、健康寿命延伸に配慮した自分なりの体操を毎日実施して、自立した生涯を送りましょう。

参加者の声

- ▽介護認定を受けてデイサービスに行っていたが、知らない人ばかりだったので、行くのを辞めて、ここに來ていた。少しづつ元気になり、介護保険サービスの利用をしなくてよくなった。
- ▽歩いて来れる身近な場所にあるのが1番だと思う。みんなで食事をとることも楽しみ。
- ▽参加すると楽しくて元気が出る。家にいるだけだと、寝転んで本を読むだけなので、運動ができて、話を聞いたり、みんなの笑顔を見られるのがいい。
- ▽みんなとにぎやかにできるし、家では食べることができない料理が食べられる。
- ▽スタッフのみんなから元気ももらえる。みんなの顔を見られて、うれしい。本当に感謝している。
- ▽いつまでも自分のことは自分でできるよう、もりもり体操やストレッチを積極的にやっている。



備後国府発掘めし学校給食Ver. ^{40食限定}

学校給食市民試食会

とき 1月23日(木)12時30分～
ところ 第一中学校



1月24日(金)～30日(木)の全国学校給食週間の取り組みとして、古代から食べ継がれてきた食材を使った備後国府発掘めしと、ひろしま給食100万食プロジェクト統一メニューを組み合わせた学校給食の市民試食会を開催します。

問い合わせ先 教育政策課 (府中市学校給食センター内・☎47-6363)

◎前売り券は1月6日(月)販売開始

料金 1食280円

前売り券販売場所 府中市学校給食センター、府中市教育センター、府中市生涯学習センター、市役所女性子ども課、リ・フレ