

第24回茨城県健康福祉祭 いばらきねんりんスポーツ大会

10月23日、那珂総合公園（那珂市）で開催され、市を代表して秋季大会の上位者（チーム）が参加しました。ペタンク、グラウンド・ゴルフは惜しくも予選敗退でしたが、輪投げの部で小山下チームが見事優勝を果たしました。

小山下チーム▶



みんなが主役!! あなたの地域でふれあいサロン

ふれあいサロンとは?

地域の方が時間と場所を共有して交流する場所です。

ふれあいサロンに定期的集まることで、顔なじみの輪を広げ、地域の「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいづくり」を目的に活動しています。

どんなことをするの?



お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、健康体操、レクリエーション、趣味活動、季節行事などを実施します。

効果は?

- ★仲間づくりや社会参加、孤立感の解消による「生活の質の向上」
- ★閉じこもり防止につながる「介護予防」
- ★外出することで、身だしなみに気を配るようになり「認知症予防」
- ★困りごと、心配ごとの発見につながる「ニーズの発掘」

ここがポイント

サロンの開催場所は、みなさんが集まりやすく、自転車や徒歩で行ける地区の公民館などで開催しています!

気負わず、楽しみながらサロン活動を始めてみましょう!!



■お問合せ 坂東市社会福祉協議会（本所） ☎ 0297(35)4811

▼自動通話録音装置を無料で貸出中です。お問合せは介護福祉課へ ☎0297(21)2193