

破籠井町

「語らん場」

～いきいきサロン破籠井～

諫早市北部地域
包括支援センター
池 葉子 ☺

開催内容

令和4年11月20日開催

1. 報告①西諫早地区と介護保険について

報告②「語らん場」と地域での動きの循環について

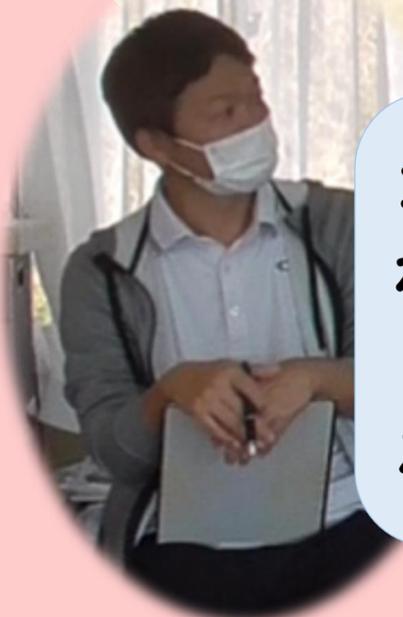
2. アイスブレイク 牧野理学療法士と一緒に身体を動かそう

3. 意見交換 破籠井町をより住みやすい町にするために

破籠井町の住民であり、理学療法士でもある牧野氏が、いきいきサロンや老人クラブで健康づくりのためサポートされています ☺



コロナ禍で積極的に誘えなかったが、これからは、牧野さんも協力してくれるので、自宅に閉じこもっている方に参加してもらえるよう、声を掛けていきたい!!



意見交換

先日、老人クラブの旅行に行った。楽しかったが、みんな足腰が弱ったな・・・運動不足だな・・・と感じた!!
みんなで、運動不足を解消する取り組みをしないと!!



今後に向けて・・・



地域活動に参加される方は、仕方なく参加しているわけではない。健康に対する思いのある方たち。

破籠井町公民館を使用する時は、5～10分健康体操をしよう!!

5～10分でできる体操を、誰でもわかるよう公民館に貼っておきます😊

真崎町のいきいきサロンは参加メンバーが固定している。色々な人に地域について考えて欲しいので、真崎町でも語らん場を開催したい😊

真崎町民生委員

破籠井町を西諫早
地区で健康長寿
No.1にしよう!!

