

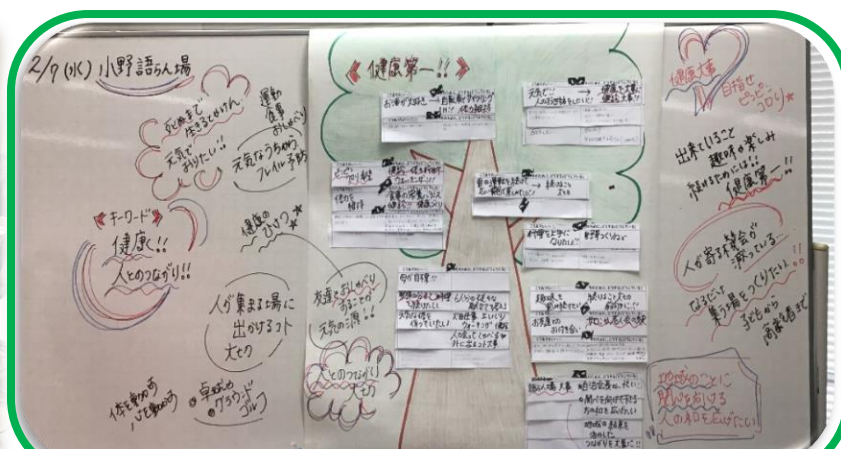
第9回 小野地区語らん場

令和6年2月7日
小野ふれあい会館

小野地区の自治会長をはじめ、様々な団体で地域活動に携わる皆さんや、新しく自主活動を立ち上げて頑張っている皆さんに加え、地域に根付く介護保険事業所の方に参加いただいて小野地区語らん場を開催しましたので報告いたします。

今回のテーマ

これから先の理想とする自分の姿、そのためにこれから何ができるか個人ワークの後にグループワークをおこない、一緒に考えました



事業所より...

「体を動かすだけでなく、心を動かす事も大切にしている」
「ひとりひとりの目標を叶えられるようサポートしていきたい」

皆さんの意見を小野の木にしました

- ・健康第一！！
- ・活動を大切に外出機会を保つ
- ・地域の活動に多くの人に関わる事が重要
- ・町民ひとりひとりに防災の備えを！
- ・団地の高齢化は気になっていた
- ・今後、人が集まる場づくりを

フレイル予防教室卒業生で小野楠会を発足！

DVDが体操の先生で筋トレ脳トレ頑張ってます。
会の中では歌唱や談話のんこの踊りなどもみんな無理なく楽しく出来る事が継続の秘訣です。
元気に長生きしないと「もったいない！！」