



9月

September

ゆみりん便り

船 岡 地 区

まちづくり委員会

令和6年9月発行

第 62 号

『立秋』も過ぎ、まもなく『秋分の日』を迎えるというのに、一体この暑さはいつまで続くのでしょうか?? 加えて、9月の行事と言えば、『防災の日』もありますが、先月にはお盆前に巨大な地震があり、またしても人々を不安な気持ちにさせました。

一方で、お月見、敬老の日、重陽の節句、稲刈り等、行事が盛りだくさんの今月ですね。秋の匂いが深まる変わり目の季節に、今一度自分自身の心身の変化にも心を寄せて、明るく、楽しく出かけてみませんか?

ゆみりんでは、地域の皆さんとの共有の時間を大切に大切にしています。

今月の予定 開所日：月・水・金 8:30～17:15（祝祭日は休み）			
日	時 間	負担金	内 容
9/2（月）	13時30分～15時30分	200円	ちょこっと一口（ひとくち）会
9/9（月）	13時30分～15時30分	200円	グラウンドゴルフ、ポッチャ
9/30（月）	13時30分～15時30分	200円	脳トレ

☆自宅で検温をし、マスク着用でご参加下さい。体調不良の方はお休み下さい。

☆場合により内容が変更になることがありますので予めご了承ください。

※いきいき百歳体操は毎回行います。場所は船岡地区福祉施設（旧船岡保育所）です。

【送迎時刻表】

破 岩⇒ 12:50 新 庄⇒ 12:52 上坂田⇒ 12:55 坂田公民館⇒12：57

新大橋⇒ 13:02 下濃⇒13：08 西教寺前⇒13:10 散髪屋付近⇒13：13

毎週水曜日	13時30分～15時30分	100円	自由カフェで自由に過ごしましょう
毎週金曜日	13時30分～15時30分	無料	カラオケや卓球でフレイル予防をしよう

【7/22 骨密度測定とフレイル予防講座】



参加者全員で骨密度測定をしました。自分自身の結果に驚きや納得や喜びの声が聞かれました。引き続き、さとし田園クリニック・安住先生より、『骨・強・化・対・策～丈夫で元気な骨を作るには～』のお話を聞きました。多方面からの内容でした。例えば、転んでも怪我をしない体作りでは、「骨は使うことで強くなるんです。片足立ちを1分間、1日3回行くと53分間の歩行と同じ運動負荷が太ももの付け根にかかるんですよ」等の具体例をあげてくださったので、非常に解りやすく、モチベーションアップにも繋がる様な表情が、参加者さんから多く見受けられました。

裏面へ続く

【7/29 キッズハウスとの世代間交流】

どれがババかな？



あのねえ
ウンウン♪



賞品をゲットしたよー

キッズハウスから18名（小学1年生～6年生）の子供たちが元気いっぱいに来てくれて、参加者さん達と一緒に3種類（伝言ゲーム・なぞなぞ・ババ抜き）のゲームをしました。各テーブルごとに、大人数名の中に子供たち3人ずつを交えて1チームをつくり、合計6チームで賞品をかけて、楽しく競い合いました。

【8/5 看護学生受け入れとポッチャ大会】



鳥取市医療看護専門学校の学生（3名）が、看護実習の一環としてゆみりんに来てくれました。オリエンテーションを行った後で、『当日の行事の準備から片付けまでの一連の活動に参加して地域で暮らす人の姿を知り、それを支える地域の活動について学習する』というテーマの下、誠実に丁寧に取り組んでくれました。この日はポッチャ大会をやり、1位から3位まで、チーム全員に賞品が出るということもあってか、ワイワイ、ガヤガヤの賑やかなチームもあれば、楚々とプレーに取り組むチームもありました。学生達もコミュニケーションを取りながら貴重な体験を得て、楽しい時間を共有しました。

【翌月の予定】

日	時 間	負担金
10/7（月）	13時30分～15時30分	200円
10/21（月）	13時30分～15時30分	200円
10/28（月）	13時30分～15時30分	200円



お問い合わせ☎：支援員 清水080-5751-8042 田村080-6331-3729