

安部地区まちづくり委員会だより

＜ 住み続けよう安部！！ ＞

令和6年度 第5号

令和6年9月1日



「わたしの心づもり」研修 7月25日(木)

百歳体操のあと、東部医師会の橋本渉さんをお迎えし、「わたしの心づもり」と題して研修会を開催しました。初めに八頭町の人口減少について分かり易く教えて頂き、「わたしの心づもりノート」の必要性について丁寧に詳しく説明して頂きました。

百歳体操教室



研修会の様子



茶話会の様子



橋本 渉さん



中村先生の健康体操教室 8月1日(木)

日中の最高気温が、体温並みに上昇する毎日が続いています。この日も午後から、ぐんぐん気温が上がり、35度近くを記録しました。外出するのも億劫になりがちですが、そんな中でも「健康体操教室」に参加して、中村先生から元気を注入してもらっています。

その後の「茶話会」では、会話を楽しみながら身体をゆっくりと休め、有意義な時間を過ごしています。

まだまだ暑い日が続きます。「クールシェアスポット」の「安部地区まちづくり」にお越しください。

多くの方々のお越しを心よりお待ちしております。



「あべリンピック」大会 8月8日(木)

「パリオリンピック」の真っ最中、安部地区も負けてられないと「あべリンピック」を開催しました。競技種目は「棒サッカー」と「風船バレー」。「ひまわりチーム」と「なでしこチーム」に分かれ熱い戦いが繰り広げられました。



金賞のなでしこチーム



銀賞のひまわりチーム



「フレイル予防」研修 8月22日(木)

この日は鳥取市医療看護専門学校の実習生2名が「安部地区まちづくり委員会」に来訪。
朝礼から始まり、会場準備や血圧測定のお手伝い、そしてメンバー会員と一緒に百歳体操を行い、
さらに田園クリニックリハビリテーションの安住理学療法士さんの「フレイル予防」研修を体験。
「茶話会」では参加者の皆さんと笑顔でお話を交わされていました。
その後、「eスポーツ」を体験してもらい、無事に実習を終了しました。



研修会の様子



茶話会の様子



安住先生

eスポーツ体験

＜お知らせ＞

交流室のご利用についてご案内いたします。
このたび、「カラオケ装置（1,100曲入）」を導入いたしました。
交流室にあるテレビに接続して、どなたでもご利用いただけます。
ご利用可能日時は、毎週、月・火・木（祝休日除く）9：00から16：00までです。
また、今年度からご利用可能な「eスポーツゲーム」も、是非ご体験ください。



＜ 9月の活動予定 ＞

※レクの内容は変更となることがあります。

5日 13:30～ 15:30	「中高年の為の健康体操教室」 健康チェック・血圧測定・百歳体操 お馴染み中村和子先生の 体幹トレーニング、柔軟運動など	19日 10:00～ 12:00	「なかよし会」 健康チェック・血圧測定・百歳体操 「安部堀杯・魚釣り王」決定戦！ 安部堀で魚を釣り上げましょう♪
12日 9:30～ 11:30	「百歳体操教室」 健康チェック・血圧測定・百歳体操 「ヤクルトさんの健康教室」 健康維持に役立つ情報満載♪	26日 9:30～ 11:30	「百歳体操教室」 健康チェック・血圧測定・百歳体操 「フレイル予防の為の栄養講座」 保健課 管理栄養士さん

◎水分補給の飲み物を各自ご持参ください。

◎＜参加費＞「健康体操」・「百歳体操」・「なかよし会」 各200円（茶菓代含む）

◎＜参加条件＞どなたでもご自由にご参加いただけます。お待ちしております。

「なかよし会」の日のご自宅まで福祉車両での送迎も致しております。ぜひご利用下さい。

*参加希望、その他お尋ね、ご意見等ございましたら、下記集落支援員までご連絡下さい。

◇連絡先◇ 「安部地区まちづくり委員会」 集落支援員 柿田 ☎(090-8058-2373)
上月 ☎(080-6331-3697)