

令和6年
10月

ふれあいの里 たから通信

まちづくりカフェ

たから

からのお知らせ

場所

東郡家地区福祉施設
ふれあいの里 たから

お知らせ

令和6年度

東郡家まちづくり委員会企画

「まちづくり体操教室」
を開催しています。

インストラクターによる
ストレッチ、フィットネス・有酸素運動などを取り
入れた体操教室です。

【開催日時】

毎月 第4月曜日
10:00～11:00

【会場】

ふれあいの里 たから

【参加費】

200円（保険料込み）

【その他】

室内運動靴・水分補給用
の飲み物・タオル

今回は、第4月曜日が祝日
の為、10月28日（月）
老若男女どなたでも参加で
きます。

お気軽にお問い合わせください。

080 - 6263 - 9712（平木）

080 - 5759 - 0751（山本）



歯を磨こう！

9月10日（火）は、にしまち幸朋苑の有松歯科衛生士にお越しいただき、お口のケアとオーラルフレイル予防のお話をしていただきました。

*歯ブラシの選び方（高齢者）

- ・ヘッドは小さめ

但し、手先のうごかしにくい方は大きめを

- ・毛の硬さはふつう～柔らかめ
- ・持ち手はまっすぐ、ブラシの形は平らなもの

正しい歯ブラシを選んで、効率よく口腔内を清潔に保ちましょう。そして歯ブラシを定期的に交換することも大切だそうです。目安としては1ヶ月！1ヶ月も経たないうちに歯ブラシの毛先が開くようであればブラッシングの時に力を入れすぎている可能性があるそうです。

最後にお口・舌の動きをスムーズにする口腔体操も教えていただきました。

深呼吸・首の体操・肩の体操・頬の体操・舌の体操
いつでもどこでも、「～ながら」やってみましょう。





10月の予定

日	時 間	内 容	負担金
1 日	13：30～15：30	百歳体操・のんびり day	200円
8 日	13：30～15：30	百歳体操・体力測定	200円
15 日	13：30～15：30	百歳体操・健康講座（地域の健康）	200円
22 日	13：30～15：30	百歳体操・ピアノ伴奏で合唱	200円
29 日	13：30～16：00	百歳体操・誕生会・がん検診説明	300円

*カフェ内容は都合により変更することがあります。

*福祉車両の時間（東郡家地区福祉施設）

第1便 フローラル 12：35→下門尾集会所 12：40→奥谷 12：45

第2便 門尾 12：55→東小学校奥住宅 13：00→井古 13：05

第3便 堀越 13：10→堀越国道側住宅 13：15

*参加の注意

- ・体温測定の励行

（37.5度以上 風邪症状などがある場合は、お休みしてください。）

*3B体操教室を開催します。

10月7日（月）午前10時～（1時間程度） 参加費 200円

- ・体験参加できます。*運動靴・水分補給用の飲み物をご持参ください。

東郡家地区

まちづくり委員会

山根委員長

090-1358-0209

平木支援員

080-6263-9712

山本支援員

080-5759-0751

お知らせ

火曜日は『まちづくりカフェ たから』の日です。地域の皆さんの交流の場・健康づくりの場としてお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

送迎をご希望の方は、まちづくり委員会（左記の電話番号）迄ご連絡ください。

毎週月・金曜日は自由カフェの日（13:30～16:00）として施設を開けています。グループ・個人・お子様連れなどお気軽にご利用ください。お待ちしております！