

あったかふれあいセンター



令和7年1月

“迎春、 昨年、地域の皆さまには大変お世話になりました。今年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い致します。寒さが一段と身に染みるこの季節。あったかは6日からの始動です、元気な顔を見せに来てくださいね。



百歳体操&インボディ測定

市役所 長寿介護課・保健師 計4名の方に来ていただいて、隣の部屋でインボディ測定をしました。水分量・たんぱく質量・ミネラル量・体脂肪量等 が数字で出るので健康状態が分かりました。一人ひとり順番に測定結果を見ながら説明を受け、その後は皆さん普段通り体操をしました。



手芸

フェルトで門松を作りました。今回の手芸は細かい作業があり、皆さん手こずりながらやっていましたが、仕上がりを見ると出来た！良かった！と言ってくれました(^<^)



クリスマス&お弁当会

12/19はあったかでクリスマス会をしました。ボランティアさんにクリスマスソングを歌ってもらったり、ハンドベルでの演奏をしてもらいました。その後はお弁当を食べ、レクをして楽しみました。4種類の初めてのレクリエーション・・・苦戦しながらも楽しめていたと思います(^<^)



※1/16(木) 研修の為 午後の体操はお休みですが、あったかは開いてます！
 ※1/17(金) ボランティア会の為12時閉所です。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。
 ※1/20(月) 最近 よく耳にする消費者トラブル(詐欺)のお話です。どこに落とし穴があるか分かりません。自分は絶対大丈夫！と思っているあなた ぜひ聞きに来てくださいね！

