

平成園だより



第33号

十日町市老人福祉センター 平成園
十日町市馬場2512-1 TEL.758-3924
令和4年10月

老人福祉センター事業

今年も暑い暑い夏でした！しかし、暑さに負けず、畑に田んぼ…そして平成園のさあくる活動に元気いっぱい参加



ポールウォーキング

休憩を入れながら、景色を眺め、ゆっくりと約1時間半歩きます。



ボウリング

天候関係なく夏でも冬でも楽しめるので、大人気です。



グラウンドゴルフ

思いきりスティックを振って、気分爽快です。



パターゴルフ

春は桜、秋は萩の花。そして、八海山を眺めながらのプレーは最高です！



健康長寿に
大切な3つの柱

あるく
運動

- 散歩や体操で有酸素運動！
- ちょっと頑張って筋トレ！

たべる
栄養・口腔ケア

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）と水分をしっかりと！
- 病院と同じく、歯医者も定期受診を！

今の自分に欠けているのは、「3つの柱」のどの部分です

まずは、社会とのつながり！平成園のさあくるに参加して、たくさん笑い、健康的な毎日を通しましょう。ぜひご参加ください！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

※フレイルとは…加齢に伴って心身の衰えた状態のこと

しゃべる
社会参加

- お友達と一緒にご飯！
- 手紙や電話もいいね！

60歳以上のお元気な方はどなたでも参加できます。新たな友人との交流を促進し、明るく健康的な生活を送る事ができるよう、健康寿命を延ばしましょう。

各事業の問い合わせは、平成園、または妻有福祉会のホームページをご覧ください。



生きがいデイサービス (高齢者生きがい活動)



介護保険に該当されていない比較のお元気な、おおむね65歳以上の方が対象です。血圧や体温測定などの健康チェックをして、ご希望の方は入浴ができます。季節に応じた行事、創作や、介護予防運動、バスハイク、レクリエーションなどの活動を行い、ご自宅まで送迎いたします。(コロナウイルス感染症予防の為、現在の活動時間は引き続き10時~12時です。)

夏祭り

射撃、金魚すくい、水ヨーヨーなど、「懐かしい、昔よしたね」とわいわいガヤガヤ賑やかでした。



創作活動及び作品

7月七夕飾り、8月キャンドル、9月は小物入れを作りました。寄付していただいた牛乳パックや着物生地を使って作りました。「手が震えて」などおしゃべりしながら取り組み、満足のいく作品が出来上がりました。



介護予防体操



無理をせず、自分の体調に合わせて体をゆっくり動かします。間違えると、ちょっと周りを見て恥ずかしそう。

お出かけ



4月にゆくら妻有の桜を、6月はつつじ原のつつじを、そして7月は津南のモリカフェのオープンガーデンを見に出かけてきました。四季折々の花を愛でながら、皆さんの顔も笑顔で溢れます。



レクリエーション

輪投げ、マットゴルフ、グラウンドゴルフなど、毎回皆さん楽しそうです。ご自分の合計点数を計算して、頭の体操もしています。

