

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して下さる皆さんを見て、パワーをもらい、負けてはいられない！と思う毎日でした。



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」のどの部分ですか？

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、健康的な毎日を過ごしましょう。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、昔よくしたね」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。

