

生活支援コーディネーターだより

96 発行・編集: 普代村社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
令和2年3月 NO.2 発行

普代村社会福祉協議会では、備品の無料貸し出しをしています。
今回は年齢を問わず楽しめる簡単な室内ゲーム用具を紹介します。
ご利用のさいは、普代村社会福祉協議会にお問い合わせください。



吹矢



カラーボーリング



輪投げ



フライングディスク



まてのすけかるた



普代村ふるさとかるた



助け合いカード

誰でも一度はやったことがある輪投げは、簡単そうで奥が深い!!

まず輪を掴むには、指の力や握力が必要になります。そして、輪を投げることで腕の運動になります。もちろんボールとは違った投げ方になります。さらに、絶妙な力加減もとても重要!自分の力で安定する飛距離を考え、的棒を狙う集中力も必要なので、脳にもいい刺激になります。

白井明老クラブサロンを 訪問させていただきました!!

2月25日(火)サロンの内容は??



◎「百歳体操について」

岩手県地域づくりアドバイザーの佐々木容子氏からのお話と

◎「災害ボランティアセンターの活動について」

普代村社会福祉協議会 下道裕一局長よりミニ講演が行われました。

当日は男女合わせて19名の方が参加されており、みなさん真剣に耳を傾けておりました。



みなさんご存じですか??

実は村の中で **95歳** 以上の高齢者の方が
多い地区は白井地区だそうですよ～

このように、人との交流を図ることで
笑いの時間が増え、免疫力も高められ
長生きにつながるんですね～

95歳以上の先輩方を目指して

エイ・エイ・オー



白井地区のみなさんありがとうございました。

※現在、新型コロナウイルス感染防止にてサロン活動など交流活動を自粛している状況でありますので、再開後にまたどこかの地区を訪問させていただきたいと思っております。