

9丁目シニアクラブ 便り

年 4 回定例会(5・7・9・12 月)
は健康チェックの日・.血圧は？



まずは健康維持のため血圧、体重、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝など体内年齢まで、社会福祉協議会の協力も得て健康チェックを実施しています。

皆で輪になり体操を楽しみます。



例会はまずは体操から始めます。
玄米ニギニギ体操は布袋に玄米を入れた「ニギニギ」を力強く握りしめ手首

を固定し、肩や腕を動かす健康体操で
最後は輪になります。(8 月例会から)

大きく口を開けてパタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きく口を開けて発音し食べる・飲み込む機能改善して舌や唇の筋肉を鍛えるため皆さん一生懸命頑張っています。

西小通学路・11 号公園清掃



少しでも街をきれいにと、毎月 1 回、
11 号公園と西小学校前の通学路の清掃に汗を流しています。

詐欺、気を引き締めないと！



社会福祉協議会出前講座 江口講師

7月22日13時より公民館で開催し、年々手口が変わる詐欺にあわないため、気を引き締めるため詐欺の出前講座を毎年実施しています。

何かあればともかく誰かに相談が一番のことです。

移動スーパーが誕生しています。



8月26日の例会にレガネットの担当者に来てもらい説明を受けました。

自宅前、指定場所に移動スーパーがきて人気はトイレットペーパー、お米、お水、冷凍でない生鮮食品等で会員の皆さんの理解が深まったと思います。

防災センター震度7体験はリアル

ベイサイドプレスでバイキングを堪能



9丁目自主防災会の企画で7月26日福岡防災センターでの防災訓練に7名が参加、館内展示のヘリコプターの操縦席に座り、体験ではVRゴーグルマスクを装着し3Dで迫力満点の水害を疑似体験さらに震度7体験では恐怖の揺れを実感しました。

火事での煙の怖さ体験、吸えば肺まで達し呼吸ができなくなるということ身近に危険がいっぱい良い体験でした。

昼食はベイサイドプレスでバイキングをお腹いっぱい頂きました。

途中加入大歓迎です

9丁目シニアクラブ連絡先

新海 美恵子 36-2711

吉田 安子 36-1088