

輝く まち・ひと

Vol. 9

サロンの紹介③

地域の人たちが気軽に参加できるつどいの場「サロン」。サロンは地域のつながりをつくる場であり、仲間づくりの場です。町内で活動しているサロンを紹介します。

西代ほほえみサロン

活動日時・場所・内容

▼毎日午前6時30分から：ラジオ体操（西代公民館）▼毎週水曜日午後1時から：グラウンドゴルフ・ペタンク（西代公園）▼第2火・木曜日午後1時から：グラウンドゴルフ（奈良県フットボールセンター）▼毎月8日・23日：西代公園、八阪神社清掃▼年1回：味噌作り（西代公民館）

ワイワイ・ド・サロン

みどりの北

活動日時・場所・内容

活動時間 全て午後2時から
▼毎週木曜日：茶話会 ▼毎週火・木曜日：いきいき百歳体操（9月から開始）▼第1・3または2・4火曜日：体操 ▼2カ月に1回：健康講座
▼年3回：花見会など
場所 みどりの北公民館（花見会など以外）

対象 西代自治会に加入している人

代表からのメッセージ

サロンでは、ずっと健康でいられるよう皆で体力づくりに励んでいます。92歳になる人も元気に参加しています。これからも皆で協力して続けていきたいです。（取田さん）

利用者の声

和気あいあいとした雰囲気なので過ごしやすく、楽しいです。（乾さん）
コミュニケーションが盛んで、いろいろ

対象 原則、みどりの北自治会に加入している人

代表からのメッセージ

サロンを立ち上げ約1年半、毎回20人くらいの方が参加されています。体操などを通じて、みんなが笑顔でいることを心がけています。（岡さん）

利用者の声

和やかな雰囲気の中か体を動かしたり、歌を歌ったりするのはとても楽しいです。女性だけでなく男性も多く参

いろいろなことをしているので、自分に合った活動を見つけやすいです。（船井さん）



加ざれており、さまざまなお話ができます。（芳村さん）

体操の様子



名 もり れんか
森田 恋夏ちゃん
生 平成 29年 7月 14日
□ 明るく元気で優しい女の子になってね♡



名 あさかわ ももか
浅川 桃百香ちゃん
生 平成 29年 7月 27日
□ パパもママもににも桃百香が大好き♡よろしくネ!



名 たつみ ほたか
辰巳 歩崇ちゃん
生 平成 29年 7月 15日
□ やさしい子に育てて下さい（父ちゃんからのお願い）



名 にしばやし こうき
西林 晃希ちゃん
生 平成 29年 7月 30日
□ いっぱい笑って大きく育てねー!

いきいき百歳体操を 始めてみませんか

町地域包括支援センター ☎ 34-2104

いつまでも自分らしく元気に過ごすために、地域のつどいの場づくりとして「いきいき百歳体操」が広がっています。お住まいの地域でも始めてみませんか。

体験・説明会を開催しますので、地域づくりや健康づくりに興味のある人はぜひご参加ください。

いきいき百歳体操体験会

日時 9月5日(水) 午前10時30分～11時30分

場所 町社会福祉協議会 大ホール

内容

- 田原本町の高齢者の現状について
- いきいき百歳体操の体験と実施に向けての説明

持ち物 上靴、水分補給用の飲料水、老眼鏡

申込 町地域包括支援センターへ直接、または電話で(当日受付も可能です。ふるってご参加ください)

6月に行われた体験会での参加者の声

- 高齢者向けの体操だと思っていましたが、効果がありました。(69歳男性)
- ラジオ体操を毎日20年続けていますが、いきいき百歳体操はラジオ体操と違う筋肉を使うので効果的です。(83歳女性)

いきいき百歳体操の始め方

- ① 3人以上の仲間を集める。
- ② 実施する場所を確保する。
- ③ 椅子とDVD再生機器を用意する。
- ④ 週1回必ず実施する。

※体力測定の特典があります。

※自治会単位の開催でなくても上記条件が整えば開催可能です。

いきいき百歳体操を 実施している自治会

西八尾自治会

日時 毎週金曜日
午前10時～
場所 西八尾公民館



阪手西自治会

日時 毎週水曜日
午後1時30分～
場所 阪手西自治会集会所



阪手北自治会

日時 毎週水曜日
午前10時～
場所 阪手北公民館



矢部自治会

日時 毎週月曜日
午前10時30分～
場所 矢部公民館



お問い合わせは地域包括支援センターまで。

我が家の 天使

町内ですくすく育つ赤ちゃんを紹介しします。10ヵ月健康相談に広報担当者が伺います。

(先着7人)

名=氏名 生=生年月日 口=コメント



名 しまおか みおり 鳶岡 滯莉ちゃん

生 平成29年7月27日

口 いつもニコニコ笑顔♡これからも元気に育ってね。



名 ふじさわ そうや 藤澤 蒼矢ちゃん

生 平成29年7月27日

口 お姉ちゃんと仲良く元気いっぱい成長してね♡



名 もりた こうじ 森田 玖仁ちゃん

生 平成29年7月21日

口 くうじが生まれて毎日幸せいっぱいだよ♡