

上の山いきいきサロンは、
自治会で運営。誰でも自由に参加できます。

上の山自治会
健康づくりス
ローガン

あいさ
つで、地
域みんな
が顔見知
り

元気で長
生き、か
みのやま

令和元年6月・上の山いきいきサロン・事業報告

* ()65歳以下の参加人数

月日	曜日	行事・内容	時間	場所	参加者数		
					男	女	計
06月06日	(木)	自主企画： 百歳体操とスカットボールと麻雀	10:00 ~12:00	上の山団地 集会所	8 (0)	14 (1)	22 (1)
06月13日	(木)	介護予防教室：フレイル 要介護状態に近づか無い為の講義	10:00 ~12:00	上の山団地 集会所	5 (0)	8 (1)	13 (1)
06月20日	(木)	自主企画：介護予防出前講座 リハビリテーション専門職による講話と体操	10:00 ~12:00	上の山団地 集会所	8 (0)	14 (1)	22 (1)
06月27日	(木)	自主企画： 百歳体操と総合公園のバラ園をウォーキング	10:00 ~12:00	上の山団地 集会所	7 (0)	8 (1)	15 (1)

- 1) 6月も、『上の山いきいきサロン』が4回開催されました。
- 2) 6月6日は、百歳体操をして、スカットボールと麻雀を、楽しみました。



スカットボール



麻
雀



- 3) 6月13日は、『フレイル』について講義を受けました。
* フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して要介護状態に近づくこと。
* フレイル対策は、「栄養」「体力」「社会参加」の3本の矢で！！

心身機能の低下
認知機能や身体機能などが低下し心身のバランスが崩れていきます。

生活機能の低下
買い物や食事の準備、歩くことや食べることが困難になっていきます。

社会的機能の低下
社会参加、社会との結び付きが減少。家に閉じこもるようになって、孤立がちになります

4) 7月予定

月日	曜日	行事・内容	時間	場所
07月04日	(木)	自主企画： 百歳体操とスカットボールと麻雀	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
07月11日	(木)	自主企画： 百歳体操と卓球と麻雀	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
07月18日	(木)	自主企画： 百歳体操と卓球と麻雀	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
07月27日	(木)	自主企画：世代間交流 スカットボールと卓球。楽しい昼食会	9:30 ~13:00	上の山 団地集 会所

- 5) 6月20日は、百歳体操とリハビリテーション講座を受講しました。



- 6) 6月27日は、百歳体操後、総合公園のバラ園コース、1.5Kmのウォーキングを楽しみました。



血圧測定



百歳体操



ウォーキング時バラ園で記念写真

【おねがい】
皆様のご意見・要望を募集しております。
連絡は、実行委員会の高橋部長
又は、千葉万里子さんへ！

