



【「采女の里」 奉仕活動・勉強会】

7月10日に、長寿会14名で「采女の里」奉仕活動をホールの窓拭きをメインに行いました。お疲れ様でした。



掃除後のティーブレイクの後は、始めてますか？「介護予防」高齢期からの健康づくり の勉強会がありました。

みなさん、介護予防はいつから始めたら良いでしょうか？ 答えは、介護保険を払い始める40歳からだそうです。でも遅くありません、「長寿」から「元気で長生き」を目指して健康づくりを始めましょう。

・フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識！



【マジックショー 開催】

7月30日にコミュニティーセンターで、マジシャン オクムラ&ホリのマジックショーが開催されました。

20名の方が参加され、マジックショーとともにマジシャン オクムラの多彩な話術にみなさん魅了され、夏の暑さを吹き飛ばしたひと時でした。



今後の活動予定

9月20日(日)「敬老の日」

会員全員に赤飯とお茶を配布します。

連絡員は8時45分に

コミュニティーセンターに集合してください。



次回、采女が丘長寿会役員会は、9/7(月)9時です。
よろしくお願いします。