



水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所
〒 712-8062
倉敷市水島北幸町 1-1
TEL 086-446-1900
FAX 086-440-0154

梅雨に入り、雨に紫陽花の花が鮮やかに映える季節となりましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

さて6月18日（木）には、倉敷市水島障がい者支援センター（通称、はばたき）において6月例会を開催しました。会員12名とはとぽっぽの会3名の方が出席されました。



今回は、講師に倉敷医療生活協同組合の方々をお招きして健康測定、100歳体操を行いました。

まず、会員の皆さんには、血圧、体脂肪率、基礎代謝、BMIを測定していただきました。測定を受けた会員の皆さん、結果はいかがだったでしょうか？結果を見ながら、倉敷医療生活協同組合の方々が丁寧に相談に応じてくださいました。

結果にとらわれず、今回の測定をきっかけに、日々の生活を見直すことができたらいいですね。



休憩をはさんで次に、“100歳体操”を行いました。“100歳体操”という言葉を聞いたことはありますか？高知県が発祥の“100歳体操”は、全国的に広がり、テレビや新聞で特集されることもあるそうです。水島事務所主催の福祉講演会（6月30日）でも、100歳体操を取り上げています。

約40分映像を見ながら体操を行いました。体操の動き自体は難しいものではないのですが、繰り返

し行うことによって、負荷がかかるように感じました。

参加された会員の皆さん、集中して取り組まれていましたね！！お手本になる体操の先生の表情が愛くるしく、時折笑いもあり、和やかに楽しんでできたのではないでしょうか。

参加した皆さん、後日に筋肉痛がでていませんか？



今回は「健康について」ということで、自分の体のことを知り、健康・体力の向上や維持ができるよう体を動かしました。ご自宅でもできる内容の体操だったと思います。“継続は力なり”という言葉があるように、思い出した時にでも実践してみてください。

◆◆ 新規会員募集！

皆さんのなかで心当たりのある方は、勧誘等お声かけをお願いいたします。

今年度の会費が未納の方は、次回例会開催時に納入してください。 ◆◆

《7月・8月の例会について》

7月の例会

開催日時：7月14日（木）午前10時～12時

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：アコーディオンを聴こう♪歌声喫茶

8月は役員会です。

役員の皆さん、よろしくお願いいたします★

※日程は後日相談して決めましょう。