

おおあらい

2023年11月29日

第12号

発行

大洗町さわやか元気

クラブ連合会

(大洗町高齢者クラブ連合会)

さわやか元気クラブだより

第28回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会に出場!!

令和5年10月3日(火)に笠松運動公園にて「第28回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会」が開催され【グラウンドゴルフ】【パタンク】【わなげ】の3種目に出場しました。

参加者のみなさんはこの日に向けて、日々練習を積み重ねてきました。天気にも恵まれ、他市町村の代表チームと各競技で熱戦が繰り広げられました!!

一生懸命プレイしましたが、結果は残念ながら決勝トーナメントに進出できませんでしたが、みなさん楽しんで参加することができました!!また、来年も出場できるように頑張っていきましょう!!



【グラウンドゴルフ】

遅塚 文蔵・坪 浩・芹川 大
網代 美智子・小田部 しま子・坪 美子



パタンク【東光台クラブ】



わなげ【角一クラブ】

女性委員日帰り研修を実施しました!

令和5年10月24日(火)と11月14日(火)に大洗町さわやか元気クラブ女性委員研修が実施されました。私たちが住んでいる我が町をもっと知ろうということで、『観光ボランティアほのぼの』さんに案内をお願いして大洗町第1号の指定文化財である「願入寺」や「大洗磯前神社」、「幕末と明治の博物館」の3カ所を回りました。観光ボランティアさんのお話を聞くと地元に住んでいても知らない事ばかりでとても勉強になりました。

そして最後に「かねふく明太パーク大洗」に立寄り、みんなで明太子のお土産を購入して日帰り研修が終了しました。



大洗町さわやか元気クラブ会員募集中！！



「フレイル予防講話」開催

あなたの入会を待っています！

令和5年10月27日（金）に「フレイル予防講話」が開催されました。歯科衛生士の保月先生からオーラルフレイル予防のお話をいただき、正しいブラッシングのやり方や口腔機能低下防止のパタカラ体操などを教えていただきました。その後、大洗町食生活改善推進員連絡会の皆さんからは、認知症予防の食事・栄養に関するお話しをしていただき、最後に栄養価の高い食事の試食をさせていただきました。日常生活には欠かせない大切な講話を聞いて、今日から自宅でもできる事を実践していただければと思います。



花植え作業を実施しました！

令和5年11月8日（水）に大洗町さわやか元気クラブの会員23名で「トヨペットスマイルホール大洗」と「大洗マリントワー」の花植え作業を行いました。土を掘り起こし、肥料等を混ぜ、丁寧に花を植えて行きました。

来春にはノースポールの白い花がキレイに咲くことでしょう！

また、その後、大洗小学校に行き、正門前花壇を児童たちと一緒に花植え作業を行い、会員の方々が花の植え方を教えながらとても楽しい時間を過ごしました。



塗り絵がおすすめる理由とは？

塗り絵は、紙に描かれた絵を認識し、全体のバランスを計算した上で色を考えます。そして、考えた色と同色の色鉛筆を手に取り、指先の筋肉を器用に使って細かく色を塗ります。指先の細かな動きは単純に手指のリハビリにも大きくつながります。また、これらの動きは、脳を活発に活動させることとなるため、結果として脳の活性化が期待でき、認知症予防にもつながるといわれています。そのため、高齢者にとって塗り絵は毎日を健やかに過ごすためにも重要なプログラムといえるでしょう。



【お問合せ】

社会福祉法人 大洗町社会福祉協議会

〒311-1305 大洗町港中央26-1 ゆっくら健康館1F TEL 029-266-3021 FAX 029-266-2739