

いまいし元気クラブ便り

毎週金曜日：10時00分から12時00分位迄

2025年 NO89号
日田市京町 51-3
連絡先(川添)
090-4580-3802



筋力アップ体操



ハーモニカ演奏



足は身体の土台

7日、わかみやコミュニティセンター、アスレチックトレーナー片桐先生に來所して頂き、転倒予防として、つまずかない為の足先を上げる下腿のトレーニング。加齢による膝関節痛予防として、膝周囲などの筋力トレーニングをして頂き、左右の手足をそれぞれ別々に動かしながら頭を使う体操などを行いました。

14日、川良さんをお招きして、ハーモニカ演奏のイントロクイズやカラオケキングなど、昭和時代の歌謡曲で、皆さんその当時を思いだしながら語り合う場面も身受けられました。

28日、「足は身体の土台」と題して、講師フットヘルパー小橋祐子さんから、足や爪の健康は全身の健康に影響、足の裏のセルフケア、足底筋膜炎についてのお話をして頂きました。最後に、アロマオイルで手足に塗るクリームを皆で作りました。また、日田市では各自治会で100ヵ所以上が、さまざまな週一「通いの場」の活動をしています。毎日をいきいきと過ごすために週一「通いの場」に参加してみませんか。



クリームづくり

いまいし子ども食堂&地域食堂



応援ありがとう



おばちゃん、これなーに



デザートいっぱい

22日、いまいし子ども食堂&地域食堂が開催されました。

今月も、多くの人たちに応援して頂きました。酢の物やさつま芋・お菓子・納豆の差し入れがあり、スタッフもいつもより早くから参加者のために美味しいカレーの仕込みやデザートづくりに自慢の腕を発揮しています。

開始時間になると、参加者から次々にカレーの注文があり終了時間まで途切れなくあり無事に終了する事が出来ました。

また、去る18日、こども食堂セミナー「地域が支える子ども食堂」が、大分県社会福祉法人社会貢献活動推進協議会助成金で、主催：社会福祉法人日田市社会福祉協議会（後援：日田市）パトリア日田で開催されました。子ども食堂取り組み紹介では、子ども食堂ハッピータイム・みんなの食堂・いまいし子ども食堂&地域食堂・NPO法人しげまさ子ども食堂が発表し、引き続き、パネルディスカッションを行い閉会しました。

12月の予定表

5日(金)わかみやコミュニティセンター

イケアセンター

12日(金)講演「詐欺防止策」

日田市消費者センター

20日(土)いまいし子ども食堂

&地域食堂

26日(金)年末休み

◎都合により、変更することもあります。