

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 NO91号
日田市京町 51-3
連絡先(川添)
090-4580-3802



年の初めの「ぜんざい会」

9日、「めじろん元気アップ」体操が終わった後、年の始まりとして、手作りの美味しい「ぜんざい」や「お漬物」をごちそうになり、皆さん寒さで冷えた心も体もポカポカに温まるひと時を過ごしました。今年も健康づくり、地域づくりに取り組みましょう。



済生会日田久積理学療法士と共に

16日、済生会日田から理学療法士に來所して頂き、「めじろん元気アップ体操」のフォローアップ、正しいフォームの再確認、継続的な体力向上と筋力アップについてチェックして頂きました。

体操のポイントは、①姿勢・②意識・③声だしが大切だそうです。

最後に今年で通いの場が9年間継続していることにお褒めの言葉を頂きました。

これからも、体力維持に心がけて行きましょう。



フォローアップ

令和7年度 いきいき!地域づくりによる介護予防活動表彰



受賞した梶原三代さん



市長と一緒に



代表者あいさつ川添

23日、大分県福祉保健部高齢者福祉課主催で介護予防活動表彰が、市役所7階で開催されました。日田市では各地域で、108か所の通いの場が開催されています。その中で、住民の方の介護予防体操の普及と、週一回の住民主体の通いの場の普及を目指して、地域で活動に積極的に取り組む個人の方や団体の表彰がありました。

3か月以上「めじろん元気アップ体操」に取り組んだ90歳以上の方に送られる「いきいき元気で賞」を当クラブから梶原三代さんが受賞しました。

また、いまいし元気クラブ「いまいし子ども食堂&地域食堂」に取り組んでいることにより地域とつながり多様な世代と食を通じて交流する地域の居場所づくりを目指していることに「いきいき地域で賞」を頂きました。大分県福祉保健部高齢者福祉課が「いまいし元気クラブ」に視察に來所したいと申し入れがありました。

2月の予定表

6日 金 わかみやコミュニティ ケアセンター

13日 金 カラオケ

20日 金 ヨガ教室

25日 水 フォークソングコンサート

ゲスト「Zabtonno」

28日(土) いまいし子ども食堂&地域食堂

◎都合により、変更することもあります。