

# いまいし元気クラブ便り

2025年 N092号  
日田市京町 51-3  
連絡先(川添)  
090-4580-3802

毎週金曜日: 10時00分から12時00分位迄



棒体操

6日、わかみやコミュニティケアセンターから、理学療法士小川先生に來所して頂きました。ラジオ体操ストレッチ体操を取り入れて体を動かすことで介護予防と心身ともに健康な生活が送れるそうです。最後に、棒体操で身体を動かし体力の維持を目指しながら、楽しい時間を過ごしました。



ヨガで足と指の体操

20日、ヨガインストラクター桜木恭子さんに來所して頂きました。足の指を根元から回す動作や足の指をぎゅっと縮めて「グー」、思い切り開いて「パー」、親指だけ挙げて「チョキ」を繰り返す動作、手と足首を大きく回す体操を教えて頂きました。皆さん「ヨガ」は初めてで、先生の指導に従いながら一生懸命に取り組んでいました。



ポッチャゲーム

13日、2組に分かれポッチャゲームを楽しみました。ジャックボールを自分のチームに有利な位置に置くように投げると、「次はあそこに置こう」と声を掛け合い励まし合いながらプレイをして楽しみました。

## いまいし子ども食堂 & 地域食堂

### 令和7年度 第3回子ども食堂 運営者・支援者研修会開催

18日、宇佐市文化会館(ウサピア)で、大分県社会福祉協議会主催の研修会に参加してきました。公演は「子どもの権利セーフガーディング」と題し、講師の筑紫女学園大学 準教授 大西 了 さんが、子ども食堂の運営者や支援者をはじめ、おおい子ども食堂ネットワーク賛同者等が集まり、子どもの権利と安心・安全を守る環境づくりに関する知識・理解を深めました。子どもが自分らしく過ごせる子ども食堂・居場所づくりをめざすことを目的であると確認されました。



応援ありがとうございます



受付をする子ども達

28日、いまいし子ども食堂 & 地域食堂を開催しました。今月も多くの人たちに応援をして頂き、カレーとスパゲティサラダ、デザートはポンカンで自慢の腕を発揮しました。参加者から「このカレーは美味しいです」と言われ、カレーの作り方をスタッフが説明していました。また、手づくりのぼた餅やお菓子を沢山差し入れて頂き有難うございました。今回は、子どもの参加が多く、隣の部屋では、大人と子ども達とトランプゲームや野球ゲームなどをして楽しんでいる姿が見受けられました。



トランプゲーム



大人とゲームする子ども

🍴🍴🍴

🏠

令和7年度 第3回

👤

いまいし子ども食堂運営者  
支援者研修会

🍴🍴🍴

👤

社会福祉法人 大分県社会福祉協議会  
おおい子ども食堂ネットワーク

3月の予定表

3月6日(金)わかみやコミュニティ ケアセンター

3月13日(金)カラオケ

3月21日(土)子ども食堂に博多一風堂ラーメンが 日田にやってくる パトリア日田

3月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。