

# 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

2026年 NO93号  
日田市京町 51-3  
連絡先(川添)  
090-4580-3802



理学療法士と実習生



嚥下体操



カラオケ

6日、わかみやコミュニティセンターから、理学療法士、実習生に来所して頂き、椅子に座ったままできる上下肢のストレッチ体操、肩・胸・股関節・足首のこりやこわばりをほぐし、転倒防止。肩のすくめ運動や腕の伸ばし、膝の上げ下げなどの体操をしました。その後、パネルを使って「パタカラ」発声、首・肩の運動、頬・舌の体操、口腔・咽頭の体操をして頂きました。参加者の方から、「体が軽くなった」、「気分が晴れた」など、感想がでていました。

13日、「めじろん元気アップ体操」とリズム体操の後に、久しぶりにカラオケをしました。高齢者のカラオケは、認知症予防、誤嚥(ごえん)防止、ストレス解消、介護予防に非常に効果的といわれています。当クラブの参加者はカラオケが好きで、時間のたつのも忘れ楽しい一時を過ごしました。

## いまいし子ども食堂 & 地域食堂

### 一風堂 ラーメンが日田にやってきた



いまいし子ども食堂&地域食堂  
スタッフ

21日、パトリア 日田 ギャラリー1で、主催・一風堂、ひたこども食堂ネットワーク 協力・認定 NPO 法人全国子ども食堂支援センター(むすびえ)、おおいたこども食堂ネットワーク、大分県社会福祉協議、日田市社会福祉協議会で開催されました。



今日のデザート



応援ありがとうございます



美味しいラーメン



「ポップコーン」もやってきたよ

28日、いまいし子ども食堂 & 地域食堂を開催しました。今月は参加者 63 名で、メニューは、カレーとスパゲッティサラダ、ザボン漬けデザート、ヤクルトを提供しました。また、ボランティアの方に「ポップコーン」50 人分提供して頂きました。子ども達からは「ありがとう。今日こども食堂に来て良かった」、「嬉しい、食べ始めたら止められん熱々で美味しい」と感想を言い、おばちゃんまたくるね・・・と喜んで帰っていきました。

### 4月の予定表

お花見・歓送迎会

3日(金)わかみやC・C・C センター

10日(金)グラウンドゴルフ

17日(金)ポッチャゲーム

25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。