

自力整体～高齢者のつどい～

5月9日、森富美子先生のご指導の下、まずは身体をほぐす体操を、続いて少しだけゆがみを直す体操をしました。寝る前に左右に身体をねじる体操をして、一日のゆがみをとると、ぐっすり眠れるそうです。



楽しくリハレク～知っ得シニア～

4月27日、十全総合病院の作業療法士、曾我部有司先生を講師にお招きし、楽しく♪頭とカラダの体操をしました。



懐かしい学生服姿の曾我部先生



ボールを使って、腕や足の筋力を少しずつ鍛えることができます。毎日続けられたらいいですね。

回想法とは？

楽しくリハレクでも曾我部先生から、懐かしい写真を使って、回想法を取り入れたお話がありました。

最近では、高齢者の皆さんが過去の出来事を繰り返し語るのはくりごと繰言ではなく、一人ひとりが現在を豊かに生きていくために自然のこと、と受け止められるようになってきました。過去の回想を通して、過去を現在に活かしているそうです。

認知症予防効果も期待されている回想法、懐かしい写真や懐かしい歌と一緒に、昔話をして過ごすのもよいかもかもしれません。

6月の行事予定表



4日(日)	若宮小資源回収 雨天予備日 11日(日)
6日(火)	子育てサロン
7日(水)	読み聞かせ
13日(火)	園児と花植え
18日(日)	先進地研修
20日(火)	高齢者のつどい ※調理実習あり
	校区連合自治会 子育てサロン
26日(月)	三世代交流
28日(水)	子ども教室実行委員会
29日(木)	知っ得シニア

☆梅雨の過ごし方☆

梅雨どきは、気温や湿度が大きく変化します。規則正しい生活、食事、運動、睡眠などが、気象の変化に負けない身体づくりが大切です。また、身体が暑さに慣れていないため、梅雨中、梅雨明けには熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給など気をつけて、梅雨を気持ちよく乗り切っていきましょう♪

「若宮を元気にする会」からのお願い

若宮小学校統廃合するにあたり、閉校記念誌とDVDを作成します。

つきましては、いろいろな写真を掲載し、充実したものにしたいと考えております。特に、平成14年度～19年度卒業生の写真等がありませんので、その当時の写真をお持ちのご家庭がありましたらお借りしたいと思います。詳しいお問い合わせは公民館までお願いします。



§ 若宮小学校 § 懐かしの写真館



昭和27年9月