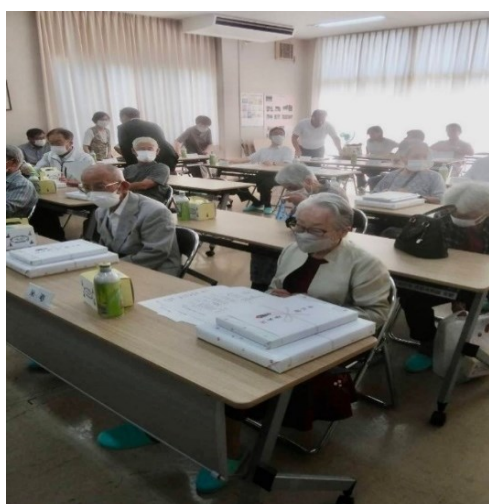


令和5年度 上内田地区敬老会

9月18日(月)10時から令和5年度上内田地区敬老会が開催されました。今年の敬老会は、会場を体育館から上内田地域生涯学習センター研修室に変更し、式典対象者を地区最高齢者、米寿、傘寿の方とし規模を縮小して行われました。



今年度の敬老会対象者は男性103名、女性143名。
 地区最高齢者は5区 角皆 縫 さん 100歳。
 式典対象者 34名中出席された方は10名と少し寂しい敬老会となりましたが、皆さんお元気そうでした。
 上内田地区の高齢化率も高くなっている様です。
 高齢者の方々が過ごしやすい地域づくりがもっと進んでいくと良いですね。



日常ながら運動 (保健委員 健康講座)

9月9日(土)上内田地域生涯学習センターにて、日常ながら運動の講座が開催されました。参加者は保健委員を含め17名、講師は“日常ながら運動指導員”の樽林みつ子先生です。

座ったままやテレビを見ながらできる筋トレやストレッチ、台所で作業しながらかとの上げ下げ運動や歯磨きしながらの膝ゆすりなど、何かしながらできる運動を教えてくださいました。簡単で無理なく体を動かし、日々続けられる事が日常ながら運動の良い所だと感じました。



樽林みつ子先生

かるやか体操 (コミュニティ部)

9月13日(水)コミュニティ部による「かるやか体操」が行われました。前半は棒を使った棒体操、棒を持って上下、左右と体を曲げたりひねったりのストレッチ体操です。後半は「うさぎとかめ」の歌に合わせて指折り体操などの脳トレです。ほとんど椅子に座って行うので気軽に参加出来ると思います。

休憩時には食推協より「きな粉餅」の試食がありました。程よい甘さで美味しかったです。(文化祭で配布予定)

