

酒々井町生きがいデイサービス

「さわやかクラブ」活動紹介レター Vol.4



ホームページ QR コード
(スマホ・携帯用)

☆さわやかクラブについて

学習会 & 屋外編

1. 入会資格は？

A.酒々井町内にお住いの60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、男女問わず入会を受け付けています。入会につきましては、酒々井町役場健康福祉課または、既に入会されている方に、お問い合わせ・ご相談下さい。

2. どこで、どんな活動をしているの？

A.酒々井町中央公民館(火曜日)、酒々井町隣保館(水曜日・金曜日)にて活動を行なっています。3 曜日共通【午前中(10:00~11:30)に、ソーシャルディスタンスに配慮しつつ、健康体操(筋力維持ストレッチ等)や脳カトレーニング、レクリエーションを中心とした活動を行なっています。】

好天の日は、中央台公共用地にてグラウンドゴルフも月 1 回程度行なっています。

学習会(口腔機能測定・フレイル予防講座受講)(年度内2回 : 1回目10月・2回目:3月)

酒々井町保健センター様による『口腔機能測定』をはじめとした、お口の健康に関する勉強会ですが、新型コロナウイルス感染症流行の影響で、数年間行えずにいました。しかし、コロナウイルスの分類が、インフルエンザと同じ5類に移行した事から、久々に各クラスでフレイル予防講座を含めて、受講する事が出来ました。



お口の健康を保つ為、効果的なブラッシング方法や舌や唇をしっかり動かす発声体操、フレイル予防(「健康」と「要介護」の中間状態)に役立つポイントを説明を交えて楽しく学ぶ事が出来ました。

更に、年度末に見直しを行う予定で、オーラルフレイル予防を兼ねた『口腔機能測定』を実施し、各種項目の平均値と比較し、自身が劣っている部分については、アドバイスを基に、年度末の再測定に向けて口腔体操等を行い、測定値向上を目指す意識付けを行いました。

「備えあれば憂いなし！」 防災訓練(隣保館主催)

今年2024年は、元旦に北陸地方で大地震が発生するなど、災害が多い年となっています。そんな中、いつ起こるか分からない災害に遭遇した際に、身を守る術を身につける事に役立つ、防災訓練に、酒々井町隣保館よりお誘い頂き、水曜会の皆様が参加しました。避難訓練と消火器使用訓練、身近な災害である『火災』に焦点を当てた、防火講座を、佐倉市八街市酒々井町消防組合 酒々井消防署様の指導の下、受講しました。



突然の災害に備え、隣保館職員さん誘導による避難訓練、日常生活で滅多に触れる事がない消火器の種類や効果的な取扱い方法などを、例を挙げながら分かり易く解説して頂きました。また、町内での火災発生件数の推移、火災原因についても解説を頂き、未だ“寝たばこ”が最大の火災原因である事に、一様に驚きを隠せない様子が見られました。今回の訓練を通じ、防災意識を高める事が出来ました。

グラウンド



ゴルフ



天候や気温を見ながら、中央台公共用地を使用し、グラウンドゴルフも随時行なっています。

募集中!

新しい会員さんを迎え、楽しい事を皆で！を目標に「さわやかクラブ」では、各クラスで皆さんの参加をお待ちしています。

(火曜会：中央公民館 ・ 水曜会・金曜会(隣保館)にて募集中です)

「趣味を活かした活動場所を探している」、「気軽に仲間づくりを行ないたい」等少しでも興味をお持ち頂いた方、いらっしゃいましたら、短時間の見学も可能です。

※活動日が祝祭日の場合は、お休みです。

《同じ町内で‘仲間の輪’を広げてみませんか?》

お問合せ先：酒々井町役場健康福祉課 ☎043 (496) 1171

酒々井町生きがいデイサービス
さわやかクラブ