

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. 5



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

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。

★季節の自然に触れました。



4月の開講式を行なった後、各クラスで中央台公園や佐倉ふるさと広場にて、季節の自然に触れながら、体づくりを兼ねた散策を行ないました。

小春日和の青空の下、普段とは違う屋外での活動を、会員同士談笑を交えながら、有意義な時間を過ごしました。

【火曜会】酒々井町中央台公園 (桜散策)

【水曜会・金曜会】佐倉ふるさと広場(チューリップフェスタ)



心地よい春の日差しを浴びつつ、足腰に優しい土の上では、普段より速いペースで歩が進み、楽しみながら散策を行なうことが出来ました。



★千葉県西部防災センターにて、災害時対応を学びました！

災害はいつ何時発生するかわかりません。いざ自然災害に見舞われた時に、知識の有無は生命に直結してしまうことも少なくはありません。

幸いにも、酒々井町内では東日本大震災や数年前の大型台風以降、大きな災害は発生していませんが、そんな時こそ自然に対する油断は禁物！！というわけで、体験を通して防災知識を身につける事が出来る、千葉県西部防災センター(松戸市)にお邪魔して、強風・消火体験、避難訓練、非常時通報訓練に参加した他、館内パネルによる災害の歴史など、多くの知識を身につける機会となりました。



◆千葉県西部防災センター来館記念◆
2025年 6月 4日

◆千葉県西部防災センター来館記念◆
2025年 6月19日

◆千葉県西部防災センター来館記念◆
2025年 6月27日

防災

車も飛ばされる！？
風速30メートルを体験

公衆電話・スマホからの
模擬緊急通報☎

皆で協力して
消火器訓練🔥

『繋がりを生活の張りに！』を目指して、「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。

(水曜会・金曜会(隣保館)にて募集中です)

※火曜会(中央公民館)は定員に達しています。



「気軽に仲間づくりを行ないたい」、「スマートフォンの使い方を教えてほしい」等コミュニケーションの場の他、健康・生活知識の学び場としても活動しています。

少しでも活動に興味をお持ち頂いた方、いらっしゃいましたら、見学も可能です。

※活動日が祝祭日、お盆期間、年末年始の場合は、お休みです。

《仲間づくり、健康づくりなど、一緒にいかがですか？》

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