

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.7



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65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。入会については、裏面に記載したエコピア酒々井または、お知り合いで既に入会されている方が居りましたら、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・金曜日)、酒々井町隣保館(水曜日)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(しすいハート体操の他、筋力維持ストレッチ等)や脳力トレーニング、室内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。

ミニ開講式 / ウォーキング

4月の開講式後、比較的暖かな陽気ということもあり、中央公民館開催クラスは、中央台の上ヶ作緑地へ、隣保館開催クラスは佐倉市将門町経由で、さくら斎場方面へのお花見ウォーキングに出掛けました。

桜をはじめ、季節の草木を鑑賞しつつ春を感じました。歩行スピードは個々で違いましたが、ゆっくり歩く方に合わせて、皆で同じ時間を共有しようとする雰囲気を感じられました。



令和8年度から、生きがいデイサービスの担当窓口が、酒々井町保健センターとなり、これまで隣保館で開催していた金曜会が、酒々井町中央公民館に開催場所が変わりました。
委託元である酒々井町保健センター職員様、酒々井町隣保館館長様、受託元の社会福祉法人鼎の理事長にご出席頂き、ミニ開講式を開催し、「皆さんで意見を出し合って、楽しい活動の場にして下さい」とのご挨拶を頂きました。

晴天に恵まれ、穏やかな春空の下、各クラスで「お花見ウォーキング」に出掛けました。
ソメイヨシノや藤など、季節の草花を鑑賞しながら、ゆっくりペースで、公園などを巡りました。

自主活動



グラウンドゴルフ



5月中旬から、初夏を通り越した暑さとなりましたが、梅雨前の快晴を狙い、屋外活動として、グラウンドゴルフを行ないました。

季節の草花が咲くグラウンドで、気持ちよく運動を行なえました。



梅雨に入り間もなく、貴重な晴れ間を狙い、自主活動として、佐倉城址公園菖蒲園へ路線バスを利用した外出企画を実施しました。

現地では、花菖蒲の他、紫陽花や蓮など、季節の花を鑑賞しながら、園内を散策しました。また、地元の幼稚園生との交流も行なえました。



『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。

※活動中のケガ等、万が一の為に、あいおいニッセイ同和損保の傷害保険料¥1,200/年が必要です。

火曜会・金曜会(酒々井町中央公民館研修室)

水曜会(酒々井町隣保館会議室)

「気軽に仲間づくりを行ないたい」、「軽い運動をしたい」、「閉じこもりを防ぎたい」等コミュニケーションの場の他、健康・生活・防犯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。

お問合せ先

生きがいデイサービス エコトピア酒々井 ☎043(496)1910

(担当：江沢^{えざわ})

酒々井町生きがいデイサービス
さわやかクラブ

※紙面の活動内容は令和8年7月現在のものです。