【カメラで読み取って下さい】

ホームページ QR コード
（スマホ・携帯用）

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. 8

☆さわやかクラブについて

Ｉ．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。入会につきましては、裏面の電話番号（エコトピア）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 ・ 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。

しすいハート体操講習会

日本体育協会スポーツプログラマー 三橋 好子先生をお招きして、先生が制作に携わられた『しすいハート体操』の講習会を開催しました。
今年度より、活動の主軸に置いた体操ということもあり、正しい動きや体に与える効果を解説の上、実践する時間となりました。

約2年振りに、『しすいハート体操』の講習会を開催し、日頃行なっている体操で、各々が自己流になりつつある動きを、正しい動きに修正すると共に、健康維持につなげられる事を目的に、動作を確認しながら、習得する時間としました。『しすいハート体操』の他にも、クーリングダウン運動についても講習を行なっていただき、自宅でも行ないやすい『ながら体操』にも応用できる体操を習得できるなど、楽しく、効果的に身体を動かす良い機会になりました。





グラウンドゴルフ

晴天の秋空の下、グラウンドゴルフを行ないました。酷暑の時期は避けて、久々のプレーとなりましたが、皆さん心地よい快音を響かせてのスーパーショット連発！でした。




手芸活動（工作）

酒々井町地域包括支援センターより、今年度の RUN 伴実施時の応援フラッグ、アルツハイマー月間に向けての、飾り付け制作のお手伝い依頼があり、各クラスにて工作活動を行ないました。
普段から、縫物や編み物を行なっている方も多く、手先を使う作業はお手のもの!と言わんばかりに、30分で応援フラッグ 300 本完成させてしまうなど、驚愕のスピード技が見られました!!



口腔機能測定＆口腔体操講座



例年同様、今年も酒々井町保健センターの歯科衛生士さんをお招きし、口腔機能測定と口腔体操講座を開催しました。
普段当たり前のように行なっている歯磨きですが、虫歯や歯周病がもたらす身体的リスクを知ると、より細かな部分まで磨きが必要!と、正しい歯磨き方法をレクチャーして貰うべく、積極的に質問をする姿も見られ、健康生活維持に向け、実りある講習会となりました。

『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。

会員募集中!

※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）

※台風 25 号の自然災害に伴い、中央公民館が避難所として開設されている為、プリミエール酒々井などで代替開催しています。

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【代表】

掲載情報：2026年10月現在