



# いきいき通信



みやこ町内のサロンをいくつも訪問させていただいていると、木々が芽吹き、花がほころび始め、色鮮やかな景色に変わりつつあるのを感じます。今年度も残すところ1か月となりました。最後まで元気に楽しく活動をしていきましょう！

## 節丸にこここサロン

2023年1月28日(土) 晴れ

節丸にこここサロンでは、3年前から毎年恒例でブロッコリー狩り体験をしています。今年度も節丸地区でブロッコリーを育てている酒井さんの協力を得て、ブロッコリーを収穫しました。収穫をしたブロッコリーの一部は、



みやこ町子ども食堂実行委員会に寄付し、1月28日(土)に開催された「みんなの食堂」にて、とてもおいしいオムハヤシと一緒に提供されました。😊📷



節丸にこここサロンでは、月に2回公民館の周りをウォーキングしています。その距離なんと約2キロ！途中でショートカットできる約1キロの距離もあり、ご自身の体調にあわせて自分のペースで歩いています。

歩きながら日々あったことをおしゃべりしたり、体力向上のためにトレーニングで歩かれている方など自由に活動しています。



サロンをお休みすると体の調子がなんとなく悪いような気がするほどサロンの効果を感じているそうです！負けじと私達も継続的な健康づくりに取り組んでいきたいと思いました！（北崎）

## 横瀬 絆サロン

2023年2月22日(水) 晴れ



横瀬絆サロンでは、この日みやこ町役場保険福祉課高齢者支援係を招いて「フレイル（介護）予防かるた」に取り組んでいました！

かるたを始める前にまずは「フレイル」とは何かについてお勉強をしました。「フレイル」とは、「**加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態**」のことを言います。健康な状態と介護が必要な状態の間を指しています。

「フレイル」は予防と改善ができます！健康長寿の3本柱である栄養・運動・社会参加を心がけていきましょう🌸



フレイル予防のコツが書かれた絵札と読み札を使ってかるた大会の開催です🎉かるたはお手玉を投げて取ります。これがなかなか難しい！盛り上がるポイントとなっています。

見事絵札を取れた人は、みんなの前で絵札の裏に書かれたフレイル予防のコツを読み上げます！

思ったところに飛んでいかないお手玉でかるたは大盛り上がり！あわせて、フレイル予防についてお勉強もできる📖🎲「フレイル（介護）予防」かるたは、みやこ町役場保険福祉課高齢者支援係で貸出可能です👍是非、遊んでみてください



下木井サロンで開催された様子は広報「みやこっちゃん！」令和5年2月号P21で紹介されています。詳しくは、みやこ町役場保険福祉課高齢者支援係まで