

# 「寄り合いサロン松林」だより

2013年  
1月号

「寄り合いサロン松林」の健康&おしゃべり会が1月21日(月)に行なわれました。  
 (1)前半1時間の筋力トレーニング指導教室では、富士宮市健康増進課より派遣された2名の筋トレ応援隊員により、ウォーミングアップから初めて、おしゃべりしながら基本的な動作を習得しました。認知証を防止するための脳を使った指先運動などは思うように動かずにみんなで爆笑しました。指導員も同年代であり、互いに様子が分かり合えて冗談も飛び出すなど、楽しいひと時を通し無理なく継続することの大切さを学びました。  
 (2)後半は、本寄り合い処の今後の進め方について話し合いました。結論は、健康講座が次回で終了するので、皆さんの意見をもとに新たな出発をすることになりました。

## お知らせ

次回、2月度は健康講座最終回

- ・2013年2月18日(月)
- 松林集会所 13:30から
- ・健康講座「健康総合相談会」
- ・講師 富士宮市健康増進課  
保健師 高木さん  
看護師 佐野、渡辺さん



↑ 講師の方と冗談を交わしながら、堅くなった体をほぐしています。柔軟な筋力は怪我の予防に役立ちます。要介護にならないための筋力の鍛え方や頭と指先を使った能トレなども教えていただきました。

## お知らせ

3月以降の進め方について  
 次回、おしゃべりタイムを考えております。皆さんの意見をもとに新たな出発をすることになりました。  
 2 要望などありましたら、お聞かせ願います。楽しい寄り合い処にしましょう。



代表 高橋正宏  
 電話 0544-65-1526  
 以上