

# 「寄り合いサロン松林」だより 2014年 12月号

(1) 12/15(月) 前半は筋トレ応援隊の中山、中村指導員が来られて筋トレ歩き方教室が行われました。今回も、家でもどこでもできる簡単でしかも効果のある筋トレメニューを実演を交えて教えていただきました。

後半は、筋トレ応援隊指導員にも参加いただいて、おしゃべりを楽しみました。歳をとると自分や家族のためにも健康が大切であるという話、認知症にならないためにも筋トレと脳トレが必要。寄り合い処に参加して、体を動かし人と会話することが予防策になるなど有意義な話し合いができました。

(2) 12/13(土) 町内会の有志による特別希望者宅の枝打ち・清掃が行われました。有志の皆様 ありがとうございます。

民生委員の後藤良行さんを中心に有志参加者13名により、庭木の枝払いや清掃など午前10時から、昼食をはさんで午後4時まで、進んで協力いただいたおかげで見違えるほどきれいになりました。希望されたご本人も大変感謝しており、崩れかけていたブロック塀も解体して安全になりました。一部残った箇所については、今後、本人が対応していくことになりました。

筋トレ 歩き方教室の様子(左) 住民有志による特別希望者宅庭木の枝打ち・清掃活動(中・右)



## お知らせ 1

### 有志による特別希望者宅庭木の枝打ちボランティア実施

- ・2014年12月13日(土) 午前10時から
  - ・特別希望者宅 (本人含め14名参加)
- 町内会長、民生委員、住民の有志、街づくりサポーター皆様の協力に感謝**

## お知らせ 2

- 1 1月度 寄り合いサロン松林の予定
- 新年おしゃべり会**
- 2 ・2015年 1月17日(月) 10時から
- ・松林集会所
- 2,3月開催イベント等の話し合い