

- (1) 5/16(月) おしゃべり会が行われ、参加者の経験談や感じていることなど家族的な雰囲気の中で和気あいあいと話し合うことができた。
 - ・玄関前の花が寂しくなったので、新たに花を購入し、春植えをすることになった。植え替え作業は5/29(金)16時より集まりあえる8人が参加して実施しました。
- (2) 6/15(月)「健康講話」とおしゃべり会を実施。市健康増進課芹澤保健師と参加者との楽しい対話 と たけのこ体操の実技を行った。
 - ・健康は「体」と「心」と「脳」の健康が大切。どれか1つが崩れても健康でなくなる。
 - ・**高齢化率**(平成26年度)は国25.1%,富士宮市25.7%,芝川32.2%,**上羽鮒29.1%**で高い。国民2人に1人がガンを発病し、3人に1人が亡くなる時代になった。治るガンなら早期発見して完治することができる。認知症は脳細胞が壊れる病気。健康は人や地域とのかかわりを持ちながら個人が行う食事・運動・睡眠が大切。老化は避けられないが速度を遅らせることができる。たけのこ体操(昭和63年芝川・内房婦人会が「365歩のマーチ」の替歌で創作。芹澤保健師が普及に努めている)やラジオ体操を継続するだけでも効果がある。今後は健康寿命を延ばして行こう!

当サロンのホームページができました。見てね
アドレスは<http://salon-mtbys.red/> です。

集会所玄関前花壇の春植え入れ替え作業

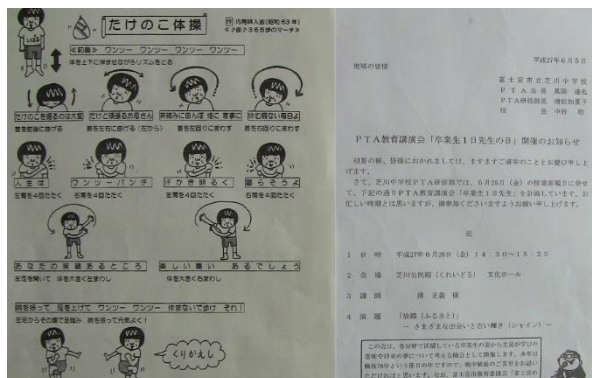


6/26清正義さんが芝中一日先生で講演を行う

お知らせ

7月度 寄り合いサロン松林 予定

- ・2015年7月20日(月) 午前10時から
- ・松林集会所 参加無料!
- ・「奇数月のため十分時間をとったおしゃべり会」を予定しています



たけのこ体操の歌詞や振付は当サロンホームページに掲載しました

代表 高橋正宏
電話 0544-65-1526