

宇山地域センターだより

2022年9月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《 7・8月の活動報告 》

・健康教室・出前講座「棒体操」 7月29日

西条中央病院 那賀先生に棒体操をご指導いただきました。タオル体操と同じ動作も、棒を使うと効果が高くなります。「姿勢矯正・柔軟性向上」「反射向上・認知症予防」「転倒予防」の20パターン。体操の説明図をご希望の方は、地域センターにお申し出ください。



(健康教室・出前講座「そのことば相手に届いていますか？」8月26日は中止になりました。)

・終活講座「不安解消：家族が亡くなった時にする事・今する事」8月4日・24日

「NPO法人アイフィットグループゆりかご」より専門の方々に、葬儀のお話と、エンディングノートの記入を指導して頂きました。

漠然として取りつきにくいイメージの「終活」を、家族や友人と話し合う「集活」、生きていることを祝って「祝活」、地域や周囲に目を向けて「周活」、何歳になっても学び・習う「習活」、心を豊かに「宗活」、の「いきいき5活」と読み替えて、自分の人生を考えてみましょうとご提示頂きました。分かりやすいお話にやる事が整理されてスッキリしました。

東広島市作成のエンディングノート「私の未来ノート」は市役所で無料配布しています。



《 9月の講座案内 》

・挑戦！着物のリメイク・長袖の上着

着なくてもなかなか捨てられないゆかたや着物を洋服に作り直してみませんか？

日時：9月21日(水) 13時～16時

講師：リフォーム同好会より田渕由紀子さん・児玉幸子さん・榎正子さん(順不同)

定員：10名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

詳しくは別紙をご覧ください、お申し込みください。



*講座は、感染症対策・天候によって開催が中止または変更になる場合があります。ご了承ください。

《 地域の行事予定 》



*宇山サロン(しらゆりの会) 9月7日(水)カラオケサロン 13時30分～15時 研修室