



ぽかぽか便り

71号

令和4年3月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

◇温かいお弁当をお届けしました。

3月9日（水）佐世ボランティアクラブ四葉会では、75歳以上の一人暮らしの方と80歳以上で高齢者2人暮らしの方にお弁当を作り、民生児童委員の方と一緒にお届けしました。

コロナ禍により、家で過ごされる時間が多くなってこられたのでは？と思われ、お弁当と一緒に間違い探し・色塗りが入ったファイル、マスクもお届けしました。

当日は気持ちの良いぽかぽか陽気。お弁当を手にとられると、これからこの弁当を持ってお花見に行くという方もいらっしゃいました。お弁当を喜んでいただき、また近況のお話も伺うことができ、皆さんとお会いしてとても良かったです。



◇うんなん幸雲体操始めました！

うんなん幸雲体操は自治会単位でされているところもありますが、この度佐世交流センターでも開催することになりました。第1回目は3月14日（月）に行い、まず身長・体重・握力・歩行の測定、ひとりひとりの問診から始まりました。

うんなん幸雲体操は、童謡を聞きながら手・足首に重りをつけてします。テレビで放映されているので、家でもできるのですが、「一人ではできないよねえ…こんな所でみんなと一緒にだからできる。」という皆さん。

月曜日の午前9時30分から約1時間（祝日の場合は翌日です。）毎週行います。「最近体力落ちたなあ。」と感じる人、「いつまでも自分のことは自分でできるようにしたい。」と願う人、興味をお持ちの人…どの回からでもいいですので、お出かけいただき、一緒に身体を動かしてみましょう！



手・足首につける重り



間違い探しの正解



脳トレクイズ【間違い探し】

下の絵には8か所、上と異なる部分があります。それを探して○で囲みましょう。

正

間違い：8か所



誤



編集後記 先日伺ったサロンでの話。親しくしていた近所の女性の方が亡くなられたのは数年前。その方が農作業中もずっと聞いておられた大事なラジオを旦那さんに頼んで譲ってもらい、寝る前は必ずかけて聞いているとのこと。そんな話から…その人の思い出話につながり…そして、自分も農作業中はラジオを聞くよ…と、話が広がっていきます。ラジオ愛用の方が多くてびっくりしました。時報で時間を知り、歌や情報がわかり、家や外で仕事をしながら聞けるのが良いとのこと。仕事もはかどることでしょう。皆さんが楽しく仕事されている姿が目に見えます。畑仕事のお友達に、私もラジオを買おうと思いました。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110 有線 2712-01