

令和5年度 活動中間報告

令和5年度の活動中間報告を致します。



地域交流事業

	実施日	事業名	内 容
A1	9月 2日 (土)	歌の原っぱ 演奏と歌の指導 ハートレインボーの皆さん 8名 参加者 15名	
A2	12月 7日 (木)	『食事と健康を考える会』 食事のバランスと健康 アドバイザー 6名 稲田小学区ヘルスリーダーの会 参加者 17名	

後援協力事業

- B1 9月 18日 (月) 敬老祝賀会 実行委員会(福原女性会)
- B2 10月 3日 (月) 柊ボランティア「ふれあい訪問」37戸
10月 15日 (日) 清掃奉仕作業(花)
- B3 11月 3、4日 (金土) 地域交流センター福原主催
第55回福原地区文化祭・第100回福原地区運動



B3

総 会 5月21日(日) 役員・福祉委員会 7月16日(日)
笠間市支部地区社協運営連絡会 6月26日(月)、11月29日(水)

地域交流事業・後援協力事業

B1



B2



A2



A1



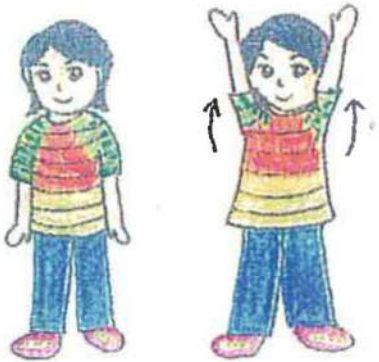
第19号

令和6年1月18日
笠間市社協福原支部
広報委員会

体操で 少しからだを動かして 元気にすごしましょう

…ゆっくりと がんばりすぎないで、 今でも あしたも…

① 深呼吸と腕・肩の体操



ばんざいする時 脇を伸ばして

ばんざいして
深呼吸



胸を開くことを意識して
大きく深呼吸

② 足首とふくらはぎの体操



ふらついて危ない時はつかまて

③ 太ももの体操



膝の痛い人は無理せずに



3つのフレイル予防

運動

無理なくからだを動かそう

栄養

バランスよく取ろう

社会参加

出かけて話す人との交流

④ 指先と腕の体操



にぎってひらいて
くり返しなから

すじずう
腕を開いて

指・手・腕を動かして脳も刺激しましょう

⑤ 足の体操



あしふみ
あしふみ

全身の血流を良くしましょう