

1. すこやか倶楽部の報告

7月 灯籠作り～過去最高！やっかいな作業でした

元町北27条会館	8日(火)	11名
元町北東会館	9日(水)	8名
元町中央会館	10日(木)	10名

→民生委員さん
2名ご協力



割り箸を骨組みに板締め和紙を貼り付け、ピラミッド型の灯籠を作製中にタッチライトを置きほのかに明かりを灯します
一人一人、和紙の柄が違います
自己負担は、300円
隅のリボン付けアイデア
goo(グー)!



2. 転倒予防教室の報告



7月5日(土) 晴天、中庭でウォーキング
18名が参加 民生委員さん2名ご協力

← 元町保育園の園児も一緒に横歩き

背筋を伸ばして →



※ウォーキング後のレクも大笑いし楽しかったです

3. その他

7月3日(木) 10:30～11:00

老人クラブ「めぐみ友愛会」で頭の体操

昨年の「指そろばん」が好評でお声がかかりました

参加者22名で「指そろばんパート2」「数独」に挑戦!

初めての数独でしたが、ルール理解OK 全員正解でした

嬉しいこと! クラブの要望で8月から月1回健康相談を行うことになりました

4. 8月のご案内

8月2日(土) 転倒予防教室 慈徳ハイツ 10:00～12:00
中庭でノルディック(ポール)ウォーキング
雨天時は、運動・レクを行います

8月のすこやか倶楽部はありません

8月中に、すこやか倶楽部・転倒予防教室参加者の訪問を予定しています

5. 報告

消費者被害相談情報 **札幌市消費者センター 相談専門電話728-2121**

見守り新鮮情報 第38号から「**電動3・4輪車での走行には気をつけて!**」

■レンタルで利用している電動4輪車が思ったよりスピードが速くカーブで転倒しそうになった。危険なので解約したい ■父が電動カートに乗っていた時坂道でブレーキがきかず、石垣にぶつかり3針縫うけがをした。

【ひとこと助言】運転練習をしっかりと、車高が低く見えにくいという意識歩道走行で衝突の危険性があり注意必要、バッテリーの確認等すること