

# 「ゴールドクラブ」や「サロン」を再開しました!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、発令されておりました熊本県独自の緊急事態宣言が解除されたことを受け、開催を中止しておりました「ゴールドクラブ」や「サロン」を2月末から再開することとなりました。

開催にあたっては、感染症対策のために「3密（密閉、密集、密接）の回避」、「マスクの着用と手指消毒」、「体調チェック」などを行い、できるだけ対面は避けるなどの感染症対策をしっかりと行います。

また、地域の方が集い交流することで、楽しみや生きがいづくり、仲間づくりや健康づくり、情報交換や見守り・支え合いのネットワークづくりなど様々な効果が期待できます。いつまでも笑顔で元気に暮らし続けるために、皆様の参加をお待ちしております。

## ○ゴールドクラブ

開催日：毎週月曜日 9時30分から

場 所：山鹿地区公民館

## ○サロン

開催日：毎月1回

(※各地区サロンの開催日時は広報の村民カレンダーをご覧ください。)

場 所：各地区公民館・集会所

## 「くまもと笑顔でよかよか体操」の案内!



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、外出を控え、自宅で長時間過ごす高齢者が増加する傾向にあることから、**生活不活発病**（動かないことにより心身の機能が低下して動けなくなること）が懸念されています。

そこで、熊本県では、自宅でも手軽に取り組める「くまもと笑顔でよかよか体操」を専門職の皆さんと一緒に制作しました。

この体操は、筋力の低下を防ぐ体操、脳を活性化させる体操、かむ力や飲み込む力をつける体操の3つの体操で構成されています。県内の馴染みのタレントに実演していただき、親しみやすい映像となっており、また、取り組みたい体操から自由にスタートできるよう工夫しています。

ぜひ、このDVDを活用して「生活不活発病」を予防し、心身の健康を維持するために、自宅のできる体操を継続して、笑顔で活力ある生活を送りましょう!

社会福祉協議会にDVDを用意しています。貸出できますのでお問い合わせください。

## 社協に寄せられた善意の寄付【2月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立てて下さい。」と、たくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨に沿うように地域福祉の発展のために、有効に活用させて頂いております。

### 【香典返し】

- ・山部 正博様より（上山鹿東） 故）信久様分として
- ・大塚みどり様より（上山鹿東） 故） 護様分として

～心から感謝申し上げます。 ありがとうございました。～



# 社協だより

令和3年

第320号

発行者

産山村

社会福祉協議会

☎23-9300

ふれあいで、育てよう  
ふくしの心