

健康・福祉部会だより

第8号

発行 令和7年1月16日

発行責任：健康・福祉部会

西部地域まちづくりの会

寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6年度も、健康・福祉部会で予定されていた全ての事業が無事終わりました。皆さんからは「楽しかった！」「参加してよかった！」とお声を頂きました。部会としても皆さんに喜んでいただけて、頑張った甲斐があったと感じています。心より感謝申し上げます。以下に《6年度事業の一部を掲載しましたのでご覧ください》

7年度は、さらに楽しい事業を計画する予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

健康・福祉に関わる地域課題、ご要望等ございましたら、「西部地域まちづくりの会」まで、ご連絡ください。

電話 080-9454-5434

健康・福祉部会長 横関妙子

【 令和6年10月20日(日) 上塩尻地区を「ぶらっと散歩」してきました！ 】



13度と肌寒い日でしたが 9:15 出発



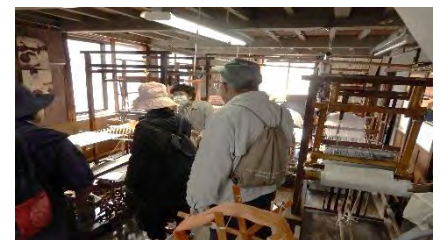
トンネルから湧き出る多量の水



ゆうすげと蝶の里を散策



上塩尻の旧北国街道を散策



「ぶらっと散歩」に参加して

常磐町 横関和義

今回、「ぶらっと散歩」に初めて参加しました。思いがけず、「小岩井絨工房」の工房内を見学させていただく事が出来ました。“感動しました” 右眼を緑内障で失明してから、色々な事をあきらめなくてはならない事に、不安や苛立ちを感じていました。今回、皆さんと朝から、気持ち良く散歩しながら楽しく話をするうちに、気分が晴れてきたことに気が付きました。「人との繋がりが大切さ」を実感し、「社会参加」の重要性も感じました。「みんながいるという安心感」が心の支えになりました。参加して良かったです！！

令和6年8月5日(月) 10:00~11:00 西部公民館大ホール

西部地域まちづくりの会 健康・福祉部会

歌声広場



今日も元気な 「はっぴーきゃりー」の皆さん



45人の皆さんと元気に・楽しく歌いました

「歌唱曲目」

歌の町
 たなばたさま
 海
 われは海の子
 浜千鳥
 夏の思い出
 知床旅情
 旅人よ
 青春時代
 翼をください
 栄冠は君に輝く
 真っ赤な太陽
 東京音頭
 ふるさと
 今日の日はさようなら



リクエスト曲 加山雄三さんの「旅人よ」



暑い日でしたが みなさん大きな声で歌いました



上田市社会福祉協議会：永井さん



西部包括センター：山口さん



寝たきりにならない体操

2024年5月6日(月)

西部公民館ホール 10:00~11:00



講師: 鷲巣邦彦先生

筋肉工房イーグルトレーニングジム代表



後半は、スクワットの動作を
学びました

部会員も一緒に

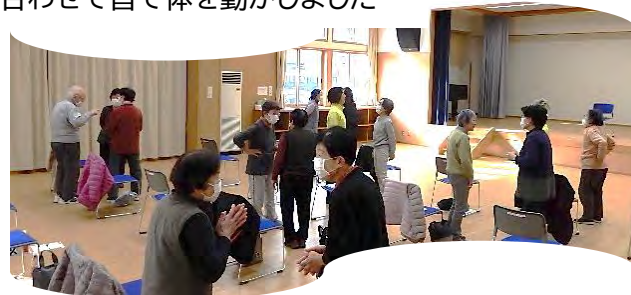
ふくらぎ体操



うえだミックススポーツくらぶ理事長
荒川 玲子 先生



渡辺真知子さんの「迷い道」の曲に合わせて皆で体を動かしました



西部地域包括支援センター
山口 さん

上田市社会福祉協議会
手塚 さん

第2の心臓と言われる「ふくらはぎ」を伸ばす運動

“体操の都度 健康相談に寄り添ってくれる職員です”

《気軽に声をかけてください》