

## 「ふれあい健康作り」にラジオ体操を取り入れ活動しましょう！

### ◆2丁目東田谷公園で「ラジオ体操」が始まり多くの皆さんが参加しました！

去る、9月24日(金)9:30より緑園2丁目東田谷公園で2丁目自治会ふれあい健康づくり委員会が主催する「緑園2丁目ラジオ体操」が開催されました。この体操は「住み慣れた町でいつまでも元気に暮らそう！」を目標に自治会・緑園地区社協・緑園支援チームが協力し開催するもので今後、第4期福祉保健計画で実施する「ふれあい健康づくりラジオ体操(仮称)」のモデルとなるもので平成4年度に緑園全体に拡大する予定です。当日は主催する2丁目自治会の皆さんを始め多くの参加者が集いラジオ体操第一、及び第二体操を行いました。今後は毎月第4金曜日に開催します。(保健活動推進員代表 岡本けい子)



募集のチラシ

### ◆「緑園地区敬老祝賀会」式典は中止、記念品・お祝い品が1135名に贈呈されました！

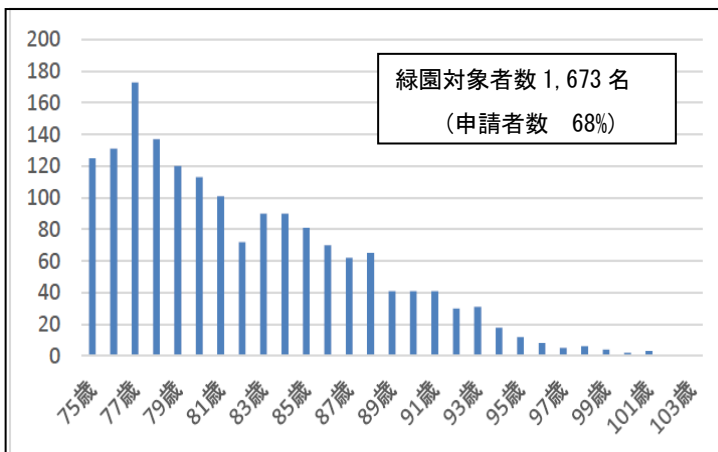
令和3年度緑園地区敬老祝賀会は、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染防止策に伴い、緑園地域交流センターで開催する式典及び懇親会は中止となりました。

主催する連合自治会では事前に各自治会を通じ、75歳以上の対象者の調査を申告制で募り、全員に挨拶状と記念品の配布を行い、77歳・88歳・99歳・100歳の皆様には記念品とお祝い品をお届けする方法で敬老者に対しお祝いを致しました。尚、配布は敬老の日(9月20日・祭)前の9月18日を予定しましたが、台風14号の悪天候が予想され前日の17日夕方、8自治会に前倒しで配布を行いました。敬老の皆様には新型コロナウイルス感染防止策実施の中、ますますお元気で過ごしていただけますようご祈念申し上げます。

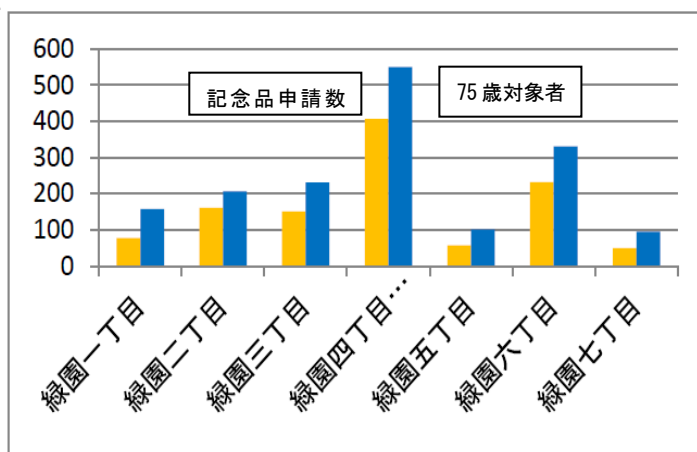
(総務 加藤 正実)



挨拶状と記念品



緑園地区 75歳以上人口構成



丁目別記念品申請状況

# ヨガ教室&健康体操教室



ヨガ教室の様子

健康体操は毎月第2・3・4水曜日に交流センター多目的ホールで行われております。マットや椅子を使い、日頃鍛えにくい筋肉をパワーアップし、健康を維持する為のストレッチ体操で、高齢者にも気軽に参加出来る体操です。インストラクターの楽しい会話を交えたレッスンで、あっという間に時間が過ぎてしまいます。(RSC・小島 優子)



健康体操の様子

ヨガ教室は年配者から小学生まで幅広い層で楽しく、月に一回第2土曜日に開催しております。誰でも簡単に始められますよ！参加お待ちしております。(RSC・大野恵美子)

## 『さくらカフェ緑園』オープン

10月7日(木)「さくらカフェ緑園」が開催されました。8月・9月は緊急事態宣言中の為中止しておりましたが、晴れて開催することができ久々に利用者皆様の笑顔いっぱいの会場になり、居場所の必要性を感じながら恒例のラジオ体操から始まりました。今回はケアプラザの紹介により南万騎が原にある「リハビリ型・ディサービスレコードブック万騎が原」の本間所長による簡単な脳トレをして頂きました。今後も感染対策を行いながら、本来の食事が出来るカフェがオープンする日を願いながら次回につなげていきたいと思っております。(さくらカフェ緑園代表・牛見 友香)



脳トレの様子



## 『緑園なえば保育園 プレイデー』



「緑園なえば保育園」は11月3日文化の日秋晴れのもと、東公園で「親子プレイデー」をコロナ禍で制約がある中での開催でしたが、無事終える事ができました。クラスごと時間を区切り、保護者の方に参観して頂きました。

3歳児クラスの片足ケンケン・平均台、4歳児クラスの登り棒、5歳児クラスの鉄棒・跳び箱・リレー、当日恥ずかしくてもじもじしてしまう子、張り切りすぎて失敗してしまう子、嬉しい気持ちで上手にやれる子、様々な姿が見られましたが、どの子も自信たっぷりの表情で日頃の成果を発揮してくれました。銅メダル3歳児、銀メダル4歳児、金メダル5歳児、職員の手作りメダルを一人ずつ首からかけてもらいました。3個のメダルを手にした5歳児は年長児クラスならではの頑張りを見せ私たち大人を感動させてくれました。(なえば保育園園長・向田まり子)



三歳児「パプリカ」



四歳児「みこし」



五歳児「リレー」



職員 VS 父母綱引き対決



緑園地区社会福祉協議会 <http://www.ryokuen.gr.jp/external/shakyo/>

関連記事は、緑園地区社協のホームページをご覧ください。

緑園社協 検索

### 社協関係行事

毎月予定/曜日	行 事	場 所	時間	主 催 団 体 等	備 考
第2木、第4金曜日	高齢者対象サロン	緑園地域交流センター	13:30	緑園サロン	申込み不要
第3木曜日	親と子のいばしょ	緑園地域交流センター	10:00	ぐりん	事前☎予約
月・水・木・金曜日	親と子の居場所	ジスタス2F(郵便局上)	10:00	ピッコロひろば	申込み不要
第2火曜日	大人の居場所(ふらっと)	緑園地域交流センター	10:00	民児協	申込み不要
第2・3・4 水曜日	健康体操教室	緑園地域交流センター	10:00	RSC	
第2土曜日	ヨガ教室	緑園地域交流センター	10:00	RSC	
第3日曜日	南北緑友会定例会	緑園クラブハウス	11:00	南北緑友会	シニアクラブ
第4木曜日	あかちゃん教室	緑園自治会館	10:00	保健活動推進委員会	申込み不要
第2金曜日	緑園地区社協定例会	緑園地域交流センター	18:00	緑園地区社協	理事役員会
第1木曜日	さくらカフェ緑園	緑園地域交流センター	11:00	緑園地区社協	申込み不要

※ お問い合わせ先： 社協専用電話“090-3426-0294”(受付時間 9:00~17:00)