

ほんと ほっこりまつおのわ



第2回

まつおのベストフレイスご紹介



松尾健康体操の会

10年経過して長く継続しています！

健康体操の会スタート時の
夏休み子供ラジオ体操



現在の健康体操の会の参加メンバー

平均年齢は77歳ですが、ますます元気でラジオ体操を中心に
体のバランスの取れたエクササイズを行っています。

～健康体操の会の仲間を募集しています～
「高齢者のフレイル予防のための体操をしよう！」

【主な活動】

日時:毎週月曜日

午前7時から(40分程度)

場所:JA京都市松尾支店裏広場

内容:ラジオ体操、ストレッチ、
口腔体操、手足の運動

【サブ活動】(年間行事)

- ・毎月第3月曜日 午前10時から
(テーマを決めて話し合い)
- ・体力測定(10月27日)
- ・管理栄養士による健康講話
(11月17日)
- ・リハビリ専門職による健康講話
(12月15日)

松尾健康体操の会 代表 大西までご連絡ください
TEL:381-3553

6月・7月の催し物



6月	4・18日(水)	筋トレ女性・メンズ	自治会館
	2・16日(月)	筋力トレーニング	鈴川公民館
	11日(水)	喫茶まつのを	松室店(13時～14時半)
	26日(木)	喫茶まつのを	鈴川店(13時～14時半)
7月	2・16日(水)	筋トレ女性・メンズ	自治会館
	7・28日(月)	筋力トレーニング	鈴川公民館 3年生と交流
	9日(水)	喫茶まつのを	松室店 歌声 (13時～14時半)
	24日(木)	喫茶まつのを	鈴川店(13時～14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

まつおコラム

防災訪問の ご案内



防災訪問

6月29日・7月6日

消防分団や老人福祉員、民生委員が
お一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦
のみでお住まいのご自宅へ訪問し、
様子確認も含めて防災や火災、災害時
の援助対応についてお伝えします。
対象者には個別にご案内します。

あとかき



6月に入ると、雨の日が増え、本格的に梅雨の時期が始まります。
湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しないため、熱中症になる事もあります。のどが乾いたと感じる前に、こまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！

