



# 芙蓉の会だより

第 43 号

平成 29 年 9 月 19 日発行

代表 堀越 良子

5675-1323

～介護予防は生きがづくりから～

芙蓉の会がお休みだった 8 月、皆さまはお変わりなくお過ごしでしたか？2 ヶ月ぶりに皆さまの笑顔にお目にかかれるのを、心待ちにしておりました。10 月 17 日には芙蓉の会は 8 周年記念の会を開催致します。皆さまの“ほっと安心して集える場”を目指して、今後もスタッフ一同努力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 6 月 20 日 ジェスチャーとしりとりあそび



いつもの軽い体操で頭と体をウォーミングアップ。



ジェスチャーでは皆さんの演技力の良さからすぐに正解が！もっと難しいお題でも大丈夫の声も。



お茶とお菓子を前に、1 カ月ぶりの会話がはずみます。

会の終わりは皆で楽しく歌いましょう。



## 7 月 18 日 かんを釣ったり、積んだり、そして盆踊り



釣った缶を自分の席まで落とさずに帰ります。最後まで気が抜けません。

缶積みは皆さん、慎重でお上手。高く積んだ人続出。倒れるたびに大きな音とまわりの悲鳴が。

お二人の K さんの同点優勝決定戦の結果、優勝は右の K さん。賞品は夏らしく金魚のモビールでした。おめでとうございます。



輪になって盆踊りを楽しみました。



### 私の骨は大丈夫？

- ◇ 毎日ヨーグルトや牛乳を食べているから大丈夫！
- ◇ 骨太だから大丈夫！
- ◇ 身長があまり縮んでいないから大丈夫！
- ◇ まだ年齢的に大丈夫！
- ◇ 一度、骨密度の検査をしたときに非常に良かったので大丈夫！
- ◇ 毎日ウォーキングを続けているから大丈夫！

今の自分の骨を知っていますか？

女性は 50 歳から骨折しやすい状態になっていきます。「私は大丈夫」、という思いが骨折のリスクを見逃してしまうかもしれません。

(病院のポスターより抜粋)

50 歳だったのはだいぶ前の私たち、骨粗しょう症の早期発見で、怖い、いきなり骨折を予防しましょう！

### 今後の予定

10 月 17 日 タワーホール 306  
(8 周年記念の会)

11 月 21 日 タワーホール 403

12 月 19 日 タワーホール 403

1 月 16 日 タワーホール 403

毎月 第 3 火曜日 13 時～15 時  
会費 300 円(材料費は別途)

60 歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。