



芙蓉の会だより

第 20 号
平成 25 年 6 月 15 発行
連絡先 3689-0977
(勝倉)

～介護予防は生きがいづくりから～

色とりどりのつつじの花が咲き、楚々として咲く花みずきの花、はや紫陽花の季節となりました。周辺の木々の花々に季節の訪れや変化をみることができるのは嬉しいことです。芙蓉の会だよりもおかげさまで 20 号を発行することができました。多くのみなさまのご協力に心より感謝申し上げます。

4 月 2 日 今年のお花見

4 月 16 日 きょうは軽い全身運動を！

新川沿いの桜は
3 月末に満開



天候不順のため
室内で！



K さんの指導で快い汗をかきました。

5 月 7 日 ちょっとかわいいマイうちわ

5 月 21 日 頭の体操、ゲームを楽しく



飾りにしても
いいですね

涼しげな金魚たち



おっとっと！
お箸でピンポン玉を



うわあ楽しそう！



65 歳を過ぎたら
キョウイクとキョウヨウが大切！！
教育もいいけど今日 行(く)所がある)も！
教養もいいけど今日 用(が)ある)も！
目的があると心に張り(が)生まれ元気に！

超高齢化社会を楽しく元気に！！

日本は 65 歳以上の人口割合を示す高齢化率が 24.7% (2013 年 5 月概算値) で世界最高の長寿国の由 (読売新聞より) 少子化は依然として…。

芙蓉の会は高齢者の方々が身近な地域の中で元気に楽しく生活できるよう～介護予防は生きがいづくりから～をめざし、皆さんと共に楽しくひとときを過しながらほっとできる場づくりの活動を続けております。私達一人一人が健康で長寿であることが大切です。

生きがいを持って生活するという事はむずかしいことではなく、日々の生活の中で食事をおいしいなと思って食べられる、花や木々を見てきれいだなあと思う、人と話して楽しい。少しだけ自分にできることをしたら喜ばれた、嬉しい！そうした身近なことが“生きがい”に繋がることだと思います。

超高齢化社会を元気に楽しく生きましょう！その為には一人一人が自分に出来る小さな努力をすることが大事なことでないでしょうか。 K

今後の予定

- 7 月 2 日 七夕
- 7 月 16 日
- 8 月は夏休み
- 9 月 3 日
- 9 月 17 日
- 10 月 1 日 祝 4 周年
- 10 月 15 日
- 第 1 第 3 火曜 (13～15 時)
- 於 宇喜田十軒会館