



サロン梅の湯

2017年 4月号

お釈迦様のお誕生

四月二十四日
月曜日
午後2時〜

照蓮寺 藤枝住職

花まつり

お花を持ち寄りましょう

4月カレンダー

	月	火	水	木	金	土
	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
午前	囲碁将棋	手芸		健康体操	囲碁将棋	
午後	"	"	習字		"	
	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
午前	囲碁、抹茶	手芸		健康体操	囲碁将棋	
午後	"	" 運営委	習字		囲碁、うた	
	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
午前	囲碁将棋	手芸	水橋俳句の会	健康体操	囲碁将棋	
午後	"	"	習字	大村郷土史	囲碁、うた	書道
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
午前	囲碁将棋	手芸	食サークル	健康体操	囲碁将棋	
午後	法話会	"	映画	木曜俳句会	"、ラッピン	

梅の湯 よい映画をみる会

是枝 裕和 監督
誰も知らない
Nobody Knows
4月26日(水)
13:00〜

過酷な状況下で協力して生き抜く子供たち
カンヌ国際映画祭最優秀主演男優賞を獲得

大村 歌子 郷土史ミニ講座
「橋祭りと水橋川」
4月20日(木)PM2時〜

食のサークル
4月26日(水)AM10 ~ 12時
「竹の子ごはん、煮物、卵とじ」

手芸サークル
4月18日(火)
10時〜
鶏の鍋つかみ
持参:ハサミ、針、糸

イブシンドローム(運動器症候群)や地域包括ケアシステムについて取り組み例を交えて説明した。

ロコモ体操では指を使った脳のトレーニングや片足立ち、スクワットなどに取り組んだ。講師の林真寿美さん(写真右)が「歩く時はかかとを地面に着けるようにしましょう」と、ささいなことを意識して生活するようアドバイスした。



健康管理へ意識高めて 運動機能の低下などをテーマにした「春の健康教室」が富山市水橋地区のサロン梅の湯で行われ、地元住民20人が健康管理への意識を高めた。

健康教室は毎年春と秋に開催。水橋北地域包括支援センターと市保健福祉センターのメンバーらが講師を務め、ロコモテ

富山県社協、富山市社協助成事業 サロン梅の湯 富山市水橋東天神町652 開館時間 月〜金10時〜15時
お問合せ 076-479-9622(FAX共用)又は 080-6367-2619(地橋)

毎週…囲碁:毎月・金、手芸:毎火10〜3時、体操:毎木10〜11時、習字:第1・2・3水1時、木曜俳句:第3木1時、書道:第1・2・3土4時
水橋俳句会:第3水10時、歌声:月2回 金10時半・1時半、ラッピン:第4金1時半、映画:第4木1時、食サークル:第4水10時、抹茶第2月10時

サロン梅の湯 3月活動報告

春の健康教室

“支えあいというけれど…” 3月22日(水) 23人参加

・4月から始まる総合支援事業のことを北包括加藤さん、稲田さんが説明されました。「高齢でシルバーカー使用、スーパーまで3Km、買い物に困っているAさん」が、他に何で困っているか、自分たちができることは何かなどを参加者みんなで考え合いました。近所の住民、梅の湯利用者、民生委員など23人が参加されました。とても分かりやすかったと好評でした。



北保健センター
保健師 谷川さん



北包括
稲田さん



北包括 加藤所長さん



ロコモ体操指導 林さん

生活サポートセンター溝口さん

大村
歌子

郷土史ミニ講座

3月23日(木)
水橋ゆかりの関取のこと



梅ヶ谷の
錦絵です。



にらみ合っているのは
㊦常盤山、㊧梅ヶ谷です。



水橋出身の梅ヶ谷と玉
椿の大相撲の話です。

食のサークル

3月29日(木)20人
洋風五目豆煮と
ベーコン野菜スープ



近所の一人暮らし
の人たちも参加され
ました。

男性利用者 3B体操
あまり体を動かすことが
ない仲間に進められ初参加。
体が軽くなった、また来週
来たい。

上腕に筋肉をつける。
転倒予防で床の新聞紙を手
前に足の指でたたむ。
できない……。

体操サークル



笑いヨガ
笑顔笑顔が。
1時間が早い!

