ふたみん通信

第114号B
2019年9月1日発行
ふれあいプラザあかし西

いちおし！10月のJOYくらぶ

「3B(ボール・ベル・ベルター)体操」

◆日　時　令和元年10月20日(日)　14時～15時30分
◆対　象　知的に障がいのある方　※付き添い可
◆会　費　無料　　◆9月5日(木)から受付けます！

みんなで楽しく身体を動かしてみよう！ご参加お待ちしております♪

子育て支援センターあかし西 ボランティアグループ タッチさん

私達はたくさんのボランティアさんに支えて頂いています。その中から絵本の会「タッチ」さんをご紹介します。

タッチさんといえば「わくわくサマーフェスタ」での布おもちゃコーナー。

アイディア満載そして優しさやぬくもりが感じられる布おもちゃは子どもたちから大人気です。

そしてこの度、こんな素敵なおじゃみ(お手玉)を作って頂きました。「わらべうた遊び」をする時におじゃみがあるととっても場が和むんですよ♪

タッチさん、これからも頑張るママたちの力強いサポーターでいてくださいね！

令和元年8月13日(火)開催 ほっとかい護

歩行寿命をのばそう！ ～身体を楽しく動かすことを学ぼう～

歩行寿命は健康寿命を左右します！歩く力をキープして健康寿命を延ばして介護予防！

歩く力が健康寿命を決める！

スクエアステップに挑戦しましょう♪

正しいステップを考えることで脳トレにもなります！

山戸栄養士からの挑戦状！？ 骨粗しょう症クイズ！

何問正解できるかな？

問題　どちらがカルシウムを多く含んでいるでしょう？

①小松菜・ほうれん草　②絹ごし豆腐・木綿豆腐

③牛乳・豆乳

＊答え合わせは事務所まで！職員に聞いてみてください(*^_^*)

今月のふたみんぬりえ

伊勢神宮 in 三重県

9月は伊勢神宮へ参拝をしに来たふたみんとたみおくん。どんなお願いをしたのかは皆さんのご想像にお任せします♪
ふたりの願いが叶いますように～。