



西太美 サロンだより



第2号(令和3年6月1日)
 主催 福祉の里西太美
 共催 西太美そくさい会
 開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう!

体操

—貯筋運動教室—

・筋肉や関節が硬くなっていませんか?
 椅子に座って体操&頭や指先の運動

第1回目は、6月3日よりスタート!

日時 6・7月毎週木曜日
 午前10時00分～11時00分

対象者 概ね60歳以上

講師 福光スポーツクラブ嶋田壮志先生

参加費 500円

まだ人数に余裕があります。募集中!

学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
 わからないところありませんか?
 講師がマンツーマンで教えます

日時 6月17日(木)
 午後1時30分～4時00分

講師 まとめる専門家
 松本八治先生(香城寺)

参加費 無料



学び

—老人クラブ高砂大学—

・国政を聴く

講師 柴田巧参議院議員

日時 6月17日(木)
 午後2時00分～4時00分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

—石楠花の会—

・手芸を楽しみましょう

日時 6月18日(金)
 午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員



新規会員募集中!

毎月第3金曜に、講話、手芸、お茶などを楽めます。

郷土・富山の問題です。各問に答えてください。

- ①冬の外気気温の低い朝、海で霧のようなものが発生する現象を何と言いますか?
- ②冬の初めの荒天の日、雷が鳴り続きますがこれを何と言いますか?
- ③春の初め、立山の山々に表れ、僧の姿、馬や白兔、虚無僧であったりするこの現象を何と言いますか?
- ④富山の方言です。「お世話になってありがとう」を一言で何と言いますか?
- ⑤私の父は長男です。富山では世間から何と呼ばれるのでしょうか?そして父のすぐ下の弟である私の叔父のことは同じく何と呼ばれるのでしょうか?
- ⑥東京の孫が「運動会で一番ゲットしたよ!」と言いました。でも富山のおじいちゃんは残念がりました。なぜでしょうか?

脳トレ
コーナー



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください
 新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします



【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター (平日 9:00～17:00)

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

裏面も
ご覧ください

—第2回 西太美そくさい会—

「仏具磨き」

・ご自宅の仏具を持ってきてください。専用の研磨剤を使って、新品のようにピカピカにしてみませんか

日時 6月24日（木）午後1時30分～4時00分

講師 宮丸仏壇 宮丸勝代さん

定員 10名(先着順)

参加費 200円

持ち物 仏具(鶴亀、花立、香炉など)、新聞紙(2日分)、タオル2枚、歯ブラシ、エプロン

お申込・お問合せは、西太美交流センター(☎55-1126)まで



06010 - 4482703

健康のお話し

～いつまでも元気でいるために～

「人生90年」をいつまでも元気にいきいきと暮らしていくことが、高齢社会に突入した私たちの大きな課題です。

■知っていますか？健康寿命

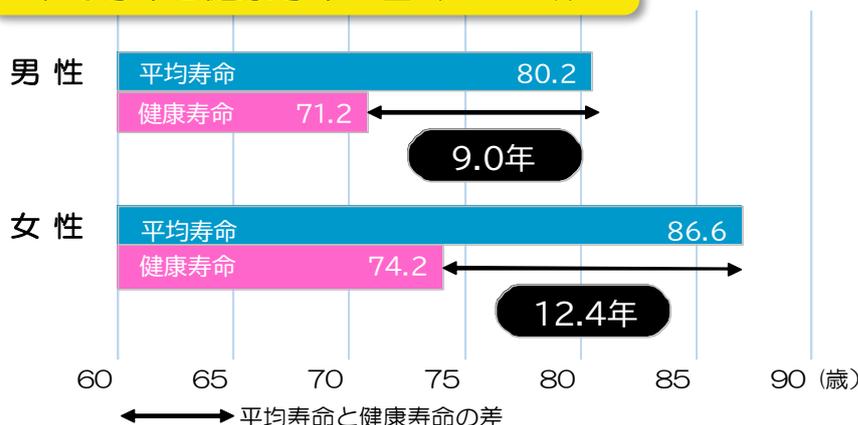
「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。

「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があります。

■健康寿命を目指す、3つの心得。

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。

平均寿命と健康寿命の差（2013年）



「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間です。 資料元：厚生労働省