

10
October

西太美 サロンだより

第29号 (令和5年10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— 「筋力アップで健康寿命をのばそう」

☆貯筋体操、指先を使った脳トレ、歩行運動などを行います

日時 10月・11月の毎週木曜日 午前10時00分～11時00分

☆10月5日(木)スタート！

講師 嶋田 壮志 先生 (福光スポーツクラブ)

参加費 500円 (※8回分、お茶付)



交流

—10月サロン—

【第2週】

「映 写 会」

日時 10月12日 (木)

午後1時30分～3時30分頃

内容 「大コメ騒動(木本克英監督)」

出演 井上真央、室井滋、夏木マリ他



【第4週】

「フレイルチェック」

日時 10月26日 (木)

午前10時00分～12時00分

講師 南砺市地域包括ケア課

貯筋運動教室と併せて開催します



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

講師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日時 10月12日 (木)

午後1時30分～3時30分

※第2週の開催です



交流

—石楠花の会—

「講 話」

—ハンガリーの散居村の人々—

講師 渡辺 昭子さん(才川1区)

日時 10月6日 (金)

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

※第1週の開催です



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

【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

◆脳トレは
裏面に
あります

つながり力をアップ!

人との交流、助け合いが大切です。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。

気をつけて!
こんなサイン

- ☐ 週に一度も外出していない
- ☐ 家族や友人とのつきあいが減った

閉じこもり
になっている
かも…

はじめよう! 離れていてもできる人づきあい

もっと電話で つながろう

直接、声が聞けるとほっとするものです。
家族や友人に電話をかけ、日ごろのちょっとしたことなど話をしましょう。



手紙、メールやSNSで

手紙や絵手紙を書いてみましょう。
直筆で気持ちを伝えるのもよいものです。
また、携帯電話(スマホ)やパソコンなどを使ってメールやSNSなどでメッセージや写真を送れば、いつでも家族や友人とつながることができます。



買い物や移動のついでに あいさつ、声かけを

ちょっとしたあいさつや会話も心の健康につながります。
ご近所同士、互いに声をかけあい、支えあいましょう。



身近に相談できる人がいますか?

体調が悪いとき、困ったときなどに身近に相談できる人がいると日ごろから心強く、安心です。
近くに相談できる人がいない場合は、地域包括支援センターに相談してください。

◆ 脳トレコーナー 「記号の計算」 ◆

△○□◇に入る数字を答えてください。

ただし、△○□◇はすべての式に共通でどれも素数です



- | | | |
|--|--|---|
| ① $\triangle + \bigcirc + \diamond = 19$ | ② $\triangle \times \square - \bigcirc = 16$ | ③ $\bigcirc \times \square - \triangle \times \diamond = 2$ |
| ④ $\diamond - \bigcirc + \square = 13$ | ⑤ $\triangle \times \bigcirc - \diamond = 4$ | |