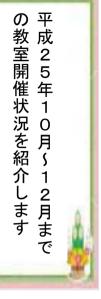


ます。 ちの程、宜しくお願い致し 今年もご支援の程、宜しくお願い致し る』などという縁起のいい動物と言わ る』などという縁起のいい動物と言わ 事がうまくいく『幸運が駆け込んでく 事がうまくいく『幸運が駆け込んでく 事がうまくいく』ですね。馬は『物 にます。今年は午年ですね。馬は『物 には、『物



**☆『こけても骨折しないぞ!** かなで考えながら学びました。 日々の食事の内容を見直しながら、ひ 日々の食事の内容を見直しながら、ひ の食事の工夫で骨もガッチリ~』



にて 11月13日(水) 沖町高齢者サロン☆『ちょっと待った!消費者被害!』

包括役者が演じました。わないように、またもや寸劇を通じてら始まる消費者被害。まずは被害に合『タダより高いものはない!』タダか











風邪の予防

## ☆『認知症サポーター

11月15日(木)門真市民プラザフォローアップ講座』

を行いました。

の方のご協力を頂き、介護の体験談をの法の方のご協力を頂き、介護の体験談をの会調された方対象に、現在の活動の内容調とに認知症サポーター養成講座を受過去に認知症サポーター養成講座を受





民の方々に参加して頂きたいと思って も高く、今年度からチューブを使った 自治会館等をおかりして、広く地域住 体操を広めていくことにしました。 チューブは40名分程度ありますの みなさんの体操に対する関心がとて 自治会・老人会からのご要望や、 います。

Ŧ ューブ体操広めます

上肢 (腕) 背骨を伸ばす 肘をのばす











下肢(足) チューブは 膝近くで縛る 太ももを開く

下肢(足) 体を動かさない チューブは 膝近くにあてる

下肢(足) 腕は動かさない 足だけでする 背筋を伸ばす

体幹 腕を曲げない 前かがみで ゴムを下に押す



## 編集後記

昨年は大変お世話になりました。 新年の勢いに乗って、早々と次年 度の予定を立て始めています。 ぜひ何なりとご依頼ください。



発行責任者 門真第4地域包括支援センター 門真市北島町 12-14 072-887-6540



今年は午年、じゃじゃ馬のように五月 で頑張っております。 田・沖・ 大阪生まれの大阪育ち、 11 つもお世話になっております。 四宮・北巣本まで自転車で 地元パワー

皆様にとって 良いお年である 駆け回ります。 ております。 ことをお祈りし

