

ふれあい・いきいきサロン通信

発行・編集 高松市社会福祉協議会

●各地区のサロン活動をご紹介●

十河地区 「十河いきいきふれあいサロン」

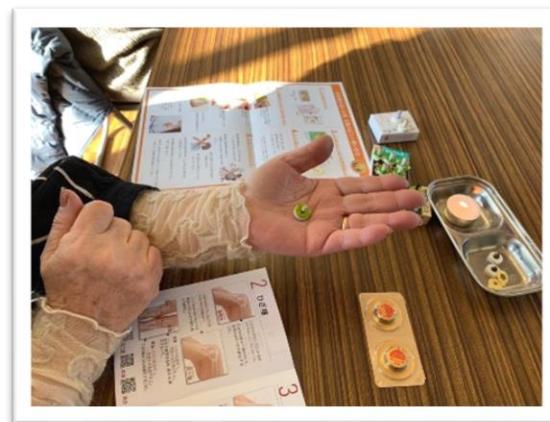
十河地区では5ヶ所でサロン活動を行っており、今回はその中の「十河いきいきふれあいサロン」についてご紹介します。

今年度も新型コロナの影響を受けた1年間であり、開催を断念することもありましたが、地域で孤立しがちな高齢者や子育て中の母親などに対し、少しでも交流の場や仲間づくりの機会を提供していきたいと思い、感染対策を行いながら開催しました。今回はこれまで実施した活動を紹介したいと思います！



▲【ありす体操教室】
ありす鍼灸整骨院の先生をお招きし、目指せ100歳を合言葉に、姿勢の改善と各部位の動きを良くする体操を実施しています！

▶【セルフお灸】
こちらは日本セルフお灸協会の松本先生をお招き。自分たちでマイセルフのお灸を創作しています！



◀【脳若トレーニング】
NPO法人シニアと地域を元気にする会の方を招いて、iPadを使い、ゲームをしながら、楽しく認知トレーニングをしています！

十河いきいきふれあいサロン

開催場所	十河コミュニティセンター
開催日時	毎月第4金曜日
対象者	十河地区在住の方

～これから～

ここ数年、新型コロナ感染症の拡大により、人が集まる場所の開催が難しい状況が続いていますね。

しかし、そのような状況だからこそ、できることを考え、少しでも十河地区の皆様が笑顔、元気になるように、これからも取り組んでいきたいと思ひます。



「ふれあい・いきいきサロン推進事業」は、**共同募金**の助成を受けて実施しています。

