

菅生台若葉会だより

令和3年 5月

編集発行人 丸山幸一

【 蔓延防止法発令中 】

まだまだ外出時のマスク欠かせません

フレイル予防で 健康寿命を延ばそう

コロナ禍なかなか収まりませんね

皆さん毎日どのように過ごされていますか？

加齢とともに気力や体力が徐々に落ちてきます。

要介護にならないようにしましょう。

1. 外出もままならない時、身体を出来るだけ動かすようにしましょう。

散歩もできない方は、家の中でストレッチ

◎ 階段の上り下り

◎ スクワット

◎ 椅子に座って足の上げ下ろし

◎ 背伸び 等々

2. 社会参加も予防になります。

自宅付近の清掃、公園の花手入れなどなど



6月予定

△区老連・地区老連共すべての行事中止

「趣味の作品展」も中止となりました

△稗原小学校わくわくプラザで、子どもたちとの遊び

△ペタンク、銀の会(コーラス)は密を避けて実施

**まだまだ続く 手洗い、うがい、マスク着用
三密回避で感染防止守りましょう**

令和3年度総会終了

今年度最初の行事として、4月4日(日)若葉会総会を開催いたしました。

提案させていただきました「令和2年度の活動報告・会計報告・会計監査報告」「令和3年度事業計画・会計予算」について提案通り満場一致のご承認をいただきました。

会員数：107名、参加：27名、委任状：65名

総会后、東日本大震災時福島県浪江町の親子の実話をもとに作成された「わたしは帰らない」の動く紙芝居DVD観賞をしました。

このシリーズはいくつかありますので、今後鑑賞の機会を設ける予定です。

自治会趣味の会などのご紹介

菅生台自治会には、現在活動している趣味の会がいくつかあります。興味あるものに参加し、交流の場を広げてみましょう。

◇ ペタンク ◇ コーラス(銀の会)

◇ 公園体操(すがすが体操) ◇ ヨガ

◇ 麻雀(イーピンクラブ)

◇ 樹脂粘土(すみれの会)

◇ ゴルフ愛好会 ◇ ウォーキング会

こんなことをやって見たいというものがあれば、「この指とまれ」で仲間を集め、新しい会を立ち上げましょう。



その他に登下校時の見守り活動、公園花壇の手入れなど活動の場があります。