



○転倒予防教室

【筋力強化で転倒を予防】

今回は、日常生活に軽い運動を取り入れ、足腰の筋力向上が目的です。実際に教室では「足踏みをして5の倍数で手を叩く」「足の指を使ってグーパー」「足を左右に振るワイパー運動」を行いました。参加者の健康寿命アップにつながる有意義な教室となりました。

【2018.6.15/青山荘】



○交通安全教室

【道路の横断、詐欺被害について】

落語家が出演するDVDで高齢者の道路横断での注意点などが説明されました。また、八戸警察署の方から振り込め詐欺被害や高齢者による万引きの注意喚起を実例を交えてお話していただきました。冗談などを交え楽しく説明していただき、皆さん自然と聞き入っていました。

【2018.6.22/臥牛荘】



○環境整備

【施設敷地内の草取り】

施設管理者とボランティアによる敷地内の草取りを行っていただきました。朝早くから参加していただき、庭をはじめ周辺の草取りを手作業で丁寧に行っていただきました。参加者には農家の方も多く、丁寧ながらも素早く進んでいきました。ご参加いただき本当にありがとうございました。

【2018.6.30/海浜荘】