第２１号　令和3年2月

ご挨拶

こんにちは。新型コロナウイルスが流行しだして約1年になりますが、まだまだ猛威をふるっていますね。はつらつ事業も昨年は新型コロナウイルスの影響で、事業休止の時期が長く残念でした。各自でできる感染防止対策を今一度気を引き締めて取り組みましょう！

さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました。詳しくは表紙をご覧ください。初めての方もお気軽にお問合わせくださいね！

★現在はコロナ対策として三密にならないよう、時間と人数を半分にして入れ替え制で実施しております。

☆健康体操☆

タオルを使ったストレッチや脳トレ体操、音楽に合わせての体操と楽しく取り組んでいます♪

☆音楽療法☆

コロナ感染防止のため、大声で歌うことができなくなりましたが、みなさんでハンドベルや打楽器などを演奏して楽しみました。早く今までのように、のびのびと歌いたいですね。

☆クリスマス会☆

毎年お楽しみのクリスマス会♪今回も好評の地下鉄駅名ビンゴゲームをし、１列ビンゴした人からサンタクロースよりプレゼントを受け取りました。可愛いものや見たことのない便利グッズが出て、とても喜ばれていました。

☆消防署員による講話☆

天白消防署から家庭の防災力と火災予防についてお聞きしました。住宅用火災警報器が義務づけられ、設置数が増えたことにより昔と比べ火事の発見が早く、初期消火や早めの避難につながり被害が少なくなった等の事例があるそうです。警報器の電池寿命は約１０年なので、みなさんも確認してくださいね！天白区は昨年より火事の件数が増えているので、くれぐれも火の元に気をつけましょう。

☆毎日やりたいそう☆

トイレに行った時に、便座から立ったり座ったりを５回行いましょう！これをトイレに行く度に行えば１日に数十回！

ながら運動で、めざせ筋力アップ！