

2024年

あおぞら通信 2月号

【お問い合わせ】北秋田市南部地域包括支援センター
☎0186-82-3262

2月4日から2月18日までは立春になります。立春は季節の指標である二十四節気の一つ目の節気です。「春が立つ=春の兆しが見え始める時期」という意味で、暦の上で春が始まります。また、5月初旬の「立夏」までが春とされます。暦の上で春というだけでも暖かい空気が感じられますね。感染防止に気をつけながら、春一番を待ちましょう。

桂坂いきいきサロンの紹介です



阿仁前田地区の桂坂いきいきサロンの様子です。体操や茶話会などで介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう毎週火曜日に桂坂自治会館で開催されています。写真は今年度訪問した際のもので、セラバンドを使っての体操や都道府県ゲーム、マナー豆で脳トレを行いました。和やかで親しい雰囲気サロンになっています。



桂坂いきいきサロンの工夫している点は「会話、体操、歌声等を通じ、仲間の顔を見てお互いの健康を確認し見守りにつながっている」ことです。地域の中でお互いにちょっとした手助けをし、支え合う「素敵な通いの場」となっています。

【1月の活動内容です】

「まちかどカフェ」の様子です
サボテンゲームを楽しみました



「小淵いきいきサロン」の様子です
セラバンドを使った体操を行いました



【2月～3月の活動予定です】



介護予防教室



まちかどカフェ

前田公民館 2/6 (火) 2/22 (木) 3/5 (火) 3/22 (金)
 さなぎの会 (阿仁公民館) 2/14 (水) 3/13 (水)
 さなぎの会 (大阿仁公民館) 2/ 9 (金) 3/ 8 (金)
 あおぞらサロン (阿仁庁舎2階) 2/ 2 (金) 3/ 1 (金)
 チームオレンジ (クィンス森吉) 2/21 (水) 3/ 6 (水)

【時間】 10:00～11:30

※あおぞらサロンとチームオレンジは13:30～15:00です
 参加無料・予約不要です 気軽にご参加ください

～ お家で脳トレ ～

し	も	す	よ	ぽ	な	き	ゆ
や	ち	き	ん	べ	り	む	ど
も	し	や	な	た	お	ち	う
な	ゆ	き	ん	で	べ	ち	ふ
べ	か	ぽ	ん	こ	た	げ	み
み	な	き	も	つ	な	べ	ず
べ	よ	せ	な	べ	ち	べ	た
し	や	ぶ	し	や	ぶ	か	き

なべ料理の名前をさがしましょう

【ルール】

1. 言葉は、たて、よこ、ななめ、いずれかで書かれています
2. 一つの文字が重複して使われることがあります
3. 小文字は全て大文字になっています
「きゃべつ」→「きやべつ」
4. 12種類の鍋料理があります。見つけて丸をつけましょう