

2024年

あおぞら通信 3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

3月の和風月名は弥生です。草木がいよいよ生い茂る月「木草弥は生ひ月（きくさいやおひづき）」が由来とされています。弥生の他には「早花咲月（はなさきつき）」や「桃月（とうげつ）」と、春を告げる温もり感じる呼び名があります。雪解けに芽吹く福寿草を見つけるのもあと少し。寒さを乗り越え春の訪れとともに咲く黄色い花が楽しみです。

前田介護予防教室の紹介です



阿仁前田地区の介護予防教室の様子です。運動やレクリエーションはもちろん、今年度は外部講師を招いて、体操や栄養講話なども開催しました。「今日の元気を明日に繋ぐ！明日の元気を来月に繋ぐ！そして来年へ、その先へ繋ぎ続けていく！」をスローガンに取り組んでいます。いつも参加している方々の若々しい笑顔をご覧ください！



南部地域包括支援センターでは前田介護予防教室を毎月一回前田公民館で午前10時から1時間半開催しています。次回は3月5日、4月2日に開催予定です。より元気で自分らしく生活できるように参加をしてみませんか？お待ちしております！

【2月の活動内容です】

「大阿仁さなぎの会」の様子です
これチーできる？麻雀で脳トレです



「チームオレンジ」の様子です
柏木さんと「ささえ」さんのコラボです



【3月～4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 3/5 (火)  3/22 (金)  4/2 (火)  4/18 (木) 
さなぎの会 (阿仁公民館) 3/13 (水)  4/15 (月) 
さなぎの会 (大阿仁公民館) 3/ 8 (金)  4/12 (金) 
あおぞらサロン (阿仁庁舎2階) 3/ 1 (金) 4/ 1 (月)
チームオレンジ (クィンス森吉) 3/ 6 (水) 4/17 (水)

【時間】 10:00～11:30

※チームオレンジは13:30～15:00です

※3/1 (金) のあおぞらサロンは13:30～、4/1 (月) は10:00～となります
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 ～

なぞかけ問題です。共通する「ことば」を考えましょう

例 「桃太郎」とかけてまして「新聞紙」とときます。その心は
どちらも、「きじ」(キジ、記事) が必要です

問1 「栗」とかけてまして「忍者」とときます。その心は
どちらも、「〇〇」があります

問2 「十五夜」とかけてまして「賭け事」とときます。その心は
どちらも、「〇〇」が必要です

問3 「たこやき」とかけてまして「奥さんの外出」とときます。その心は
どちらも、「〇〇〇〇〇〇」があるんです