

# あじさいだより



第38号 令和3年11月12日発行  
(公社)下松市シルバー人材センター

## 家事援助班

### ◎積雪の日の注意事項

みなさまこんにちは。冬が近づき、日増しに寒くなって参りましたね。



雪の日は事故が多発します。センターの事故原因で最も多いのが転倒事故です。天気予報をこまめに確認して、就業先へ出向くのに不安を感じる日があるようでしたら、事前に相談して就業日を変更してもらうなど対策を講じてください。無理をして就業途中や就業先で転倒し、怪我でもされたらそれこそ大変です。ひとりひとりがしっかり安全就業に努めましょう！



**お風呂掃除での転倒対策** ①床の掃除は最後にやる ②お風呂ブーツを活用 ③床は洗剤なしで磨く ④無理な体制をとらない

## ☆健康教室・小物づくり教室のご案内

コロナ禍で家に引きこもりがちになっている方！体がなまっていたらぜひご参加ください！

### いきいき健康教室

毎月第1木曜日 9時30分～10時45分  
下松市勤労者総合福祉センター体育室



開催日時	講習内容
令和3年12月2日	肩こり改善予防体操
令和4年1月6日	腰痛改善予防体操
令和4年2月3日	姿勢を良くして元気な体
令和4年3月3日	毎日続けていきいき楽しい生活



### 小物づくり教室

第2水曜日 13時00分～15時00分  
下松市勤労者総合福祉センター研修室

かわいりんキウイ

開催日時	講習内容
令和3年12月8日	手作り干支飾り 【寅】



前回の作品

★感染対策をしながら、みんなで楽しく和気あいあい取り組みましょう！！

10月20日に開催した【第1回脳元気教室】の様子

### リズム体操



なかなかハードなプログラムでひと汗かきました(笑) 普段と違う動きで脳にも刺激を与えるおもしろい内容でした！最後は音楽に合わせてみんなで踊るなど、終始楽しくすごしました♪



ボールを使ってカラダを動かす



タオルを利用して脳もフル回転

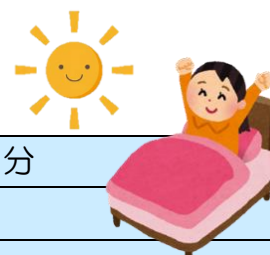
# ☆行事のご案内

## 第3回 明るく・楽しく・元気に交流会

日時	令和3年12月8日(水) 10時00分～12時00分
内容	型抜きアート 寅
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室
申込 詳細	対象者：全会員・一般市民 ※先着25名 問合せ先：下松市シルバー人材センター TEL 44-2600
その他	参加費500円(材料代) ※お茶、はさみ、ポンド持参 ※マスク着用



## 第2回 脳元気教室



日時	令和4年1月12日(水) 13時30分～15時00分
内容	ヤクルト健康教室 テーマ「大人の快眠について」
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室
申込 詳細	対象者：全会員・一般市民 ※先着35名 問合せ先：下松市シルバー人材センター TEL 44-2600
その他	クイズや簡単な運動もあります ※お茶は各自持参 ※マスク着用



11月10日水曜日に[第2回 明るく・楽しく・元気に交流会]の

### 歌う会&ミニコンサートの様子♪

(本来6月に開催するはずがコロナ禍で11月に振り替えての開催でした)



田村建治先生

愛燦燦

翼をください

真夜中のギター

宇宙戦艦ヤマト

イエスタデイ・ワンス・モア

シェルブールの雨傘

川の流れるように

などなど



すみません！歌を忘れました

あっはっは(笑)



お足元の悪い中、たくさんの方にご参加いただきました！ありがとうございました！

事務局・コーディネーターが就業の悩み事や相談事に随時応じておりますので、お気軽にご相談ください。