春日
社協だより
春日校区社協
事務局電話
080-5802-047

グラウンドゴルフ大会開催

3月9日（月）に『グラウンドゴルフ大会』が開催されました。春らしい爽やかな天気の中、腕に覚えのある方・初めて参加する方等、総勢41名の皆さんが大分総合運動公園に集結しました。

8チームに分かれて、和気あいあいと記録に挑戦しました。初参加の方の珍プレー、ベテランさんの好プレー、そしてホールインワンに称賛の声…、グラウンドのあちこちから楽しそうな声が聞こえてきました。

選手宣誓
日頃の成果を出せるようがんばります

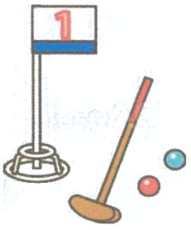
各チームともリーダーさんの指示を聞いて楽しんでください。

ホールインワン直後の笑顔

表彰式

よし、ホールインワン行けえ

みなさん、好プレーでした。おめでとうございます



『サロン交流会』で熱心な意見交換会

2月18日（水）に『平成7年度春日校区サロン交流会』が16サロン中14サロンの代表者25名が参加して開催されました。

今回のサロン交流会ははじめに市社協から『地域ふれあいサロンの活動状況』等の説明がありました。その後、五つのグループに分かれて、グループ毎にそれぞれのサロンの活動状況などの情報交換を行いました。

各サロンの運営の状況を出し合う中で、気になる活動には詳しいことを訪ねたり、同じ悩みを抱えているサロンの話にはうなずいたり、工夫していることを出し合ったりしました。多くのサロンから「参加者が減少していること」「特に男性の参加者が少ないこと」「運営する側の後継者不足」など共通する悩みなども出ました。また、その解決に向けて取り組んでいること等が出されましたが、熱心な話し合いが展開し、あっという間に予定時間が過ぎてしまいました。

最後に健康推進委員の植木さんに来て頂き、健康体操をし、体がじんわりと温まりリフレッシュしました。

包括支援センターだより

三つの柱でフレイル予防

王子地域包括支援センター
吉岡　宏美

昨今、「フレイル」という言葉をよく耳にする事があるのではないでしょうか。

フレイルとは、心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態の事です。

フレイル予防には、「栄養・運動・社会参加」の三つの柱があります。

大分市では、介護予防を目的とした「パワーアップ教室」を開催しています。

王子地域包括支援センターでは、教室のご案内をしています。三つの柱で、フレイル予防をしてみませんか。

王子地域包括支援センター
電話　544・1223
大分西地域包括支援センター
電話　576・8282

サロン探訪「サロンひばり」

王子西南自治会は西部公民館を開催場所として民生委員を含め協力者6名で会場の準備、受付等を手分けして行っています。

発足当初30名以上の登録でしたが、現在は20名で活動しています。

7年度は、お花見・ゲーム・手品・カルタ・上映会・健康体操・音楽作業療法・ライブ・手作り等です。

特に好評だった活動を二つご紹介します。

12月は『雪だるま』を手作りしました。皆さん個性的で可愛い作品ができました。

また初代『かぐや姫』で一年間活動していた大島三平さんが3名で結成したバンド『ぴよぴよ』のライブは、面白トークを交えての懐かしいフォークソングの演奏でした。

会場中が笑顔になり、手拍子をしたり、中には口ずさんだりして盛り上がりました。

春日町めぐりウォーキング

3月22日（日）に『春日町めぐりウォーキング』が開催されました。連休最終日だからか参加者は百名近くになりました。今回は、停泊中の『フェリーさんふらわあ』に乗船しました。

王子中学校をスタートして王子神社の横を通って西大分港まで歩きました。距離は短くあっという間につきました。

西大分港では担当の方が出迎えてくれていよいよ乗船しました。船内はまだ準備中でしたが、中をゆっくり見学できました。6階や7階の個室を見せてもらうと「良いなあ」「旅したくなるね」などの呟きが聞こえてきました。

家族部屋、いいねぇ！
あ、くまモンの部屋がある

いよいよ「さんふらわあ」の中へ
フェリーの旅をしたくなりました

アトリウムも広々としてお洒落