



# 皆で一緒に!

第15号

(令和3年9月)

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らせるように、高齢者の元気につながる「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

## 「ミナクルひろば」へ行ってみませんか?



どなたでもご参加いただけるサロン(つどいの場)です。ケアマネジャーが常駐しているので、介護相談も気軽にできますよ。



開催日時：毎週木・金・土曜日 9:30~16:30  
場 所：鶴見区緑1-18-22  
お問合せ：社会福祉法人みずき会 ☎06-6911-0012

## 健康ウォーキング

コロナ禍に於いても、毎月第1・第3金曜日の朝9時~、暑い日も雨の日も健康維持のため続けています。

盆明け長雨続きの合間、太陽がニッコリ顔を出した鶴見緑地公園噴水広場に、いつものメンバーが元気に集い、朝の挨拶。まずはラジオ体操。「身体が動かしやすくなりました」との声。ウォーキングコースは「平坦コース」と「山のエリアコース」がある。

本日は鶴見新山の「山のエリアコース」へ、いざ出陣!

夏の終わりの緑や花を皆で楽しみ笑い、あっという間の1時間半。

ゴールでは、吉江会長の「さあ!これからも元気にウォーキングを楽しもう!」と終了の挨拶。

健康維持 体力の増強 元気に心晴れ晴れと、次回を楽しみにメンバーの輪(和)が広がる。仲間を誘ってウォーキングを!!

「1人でも、遅れたり体調が悪い人がいたりしたらアカンから最後尾を歩くねん」と寺井副会長!



女性メンバーの一人は「4つ葉のクローバー」を探すのが得意。見つけた🍀クローバーは押し花にして友人にプレゼント📺

60歳以上の方ならどなたでも大歓迎です。鶴見区老人クラブ連合会の活動に興味のある方は・・・ **連絡先** 鶴見区老人福祉センターまで ☎06-6912-3351