

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和5年9月1日

I. 7・8月に次のような行事をおこないました。

自衛消防訓練

7/10（月）九州消防さんにご協力を頂き、消防訓練（通報・避難・消火器訓練）を行いました。

体操クラブのみなさんを中心に、15名の参加で訓練を行いました。お互いがとても自然に支え合い、急がず慌てず、落ち着いて避難することができました。消火器訓練にも積極的に参加され、全員が消火器の使い方を体験することができました。九州消防さんによる講話も真剣に聞かれ、わからないことは質問され、とても充実した時間を過ごすことができました。



メディカルアロマテラピー

7/14（金）夢創り人出前講座「伊藤千春さんによるメディカルアロマテラピー講座」を行いました。

アロマの効能、植物系ミネラル、化学物質について、人間の体にとって大切なもの、また認知症予防についても詳しく説明して頂き、元気に生きていくための基礎知識を学んだ様に感じました。心と体の健康を維持して、皆さんにこの暑い夏を元気にそして素敵に過ごして頂きたいと思います。



Ⅱ 9・10月に次のような行事をおこなう予定です。

- | | |
|---------------|----------------------|
| *9月2日(土) | 「折り紙教室」 |
| *9月4日(月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| *9月8・22日(金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| *9月18日(月) | ◆「敬老の日」は、施設を通常開館します。 |
| *9月26日(火) | 「看護師による健康相談」 |
| *9月29日(金) | 「スローエアロビック講座 ①」 |
| *10月2・16日(月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| *10月6・20日(金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| *10月13・27日(金) | 「スローエアロビック講座 ② ③」 |
| *10月24日(火) | 「看護師による健康相談」 |

主なクラブ活動・行事

曜日	クラブ活動・行事
月曜日	体操・真向法体操・加竹
火曜日	体操・グラウンドゴルフ・加竹
水曜日	体操・加竹(第2・4)
木曜日	体操・加竹・グラウンドゴルフ
金曜日	体操
土曜日	体操・グラウンドゴルフ

住吉老人いこいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機やヘルストロンのほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

施設利用についてのご案内

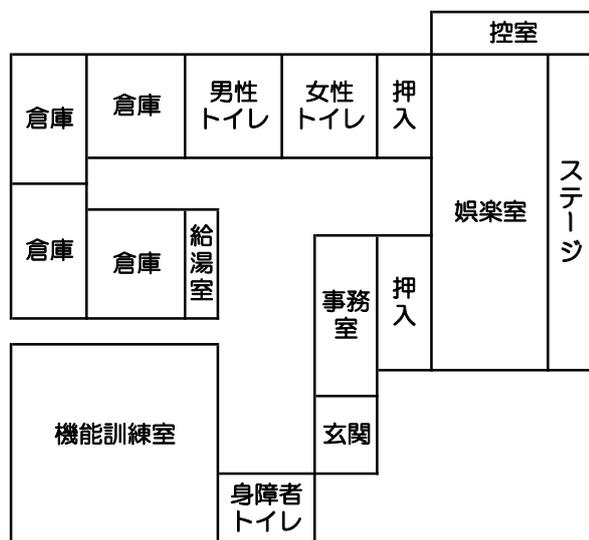
(利用のご案内)

- ・開館時間 午前9時から午後5時まで
- ・休館日 日曜日・祝日(敬老の日を除く)
年末年始(12月29日から1月3日)
- ・利用資格 宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- ・利用料金 無料

(利用のしかた)

- ・個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。
「使用許可証」を交付します。
- ・団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

施設見取り図



ご案内図

