

宮崎市 住吉老人いきいの家だより

令和6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

7/29（月）消防訓練がありました。

九州消防(株)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。15名の利用者さんが参加され、落ち着いて速やかに避難することが出来ました。また、消火器の使い方の説明および水消火器を使った消火器訓練を実施しました。毎年2回繰り返し訓練することで、万が一に遭遇した時にも慌てない様に、体で覚えていって頂きたいと思います。



夢創り人出前講座

8/7（水） 人生を豊かにする元気づくり体操がありました。

わくわく元気運動協会濱砂道世さんの指導のもと、笑いヨガ・ヨーガ療法・姿勢改善（ストレッチボール）・骨盤底筋トレーニングなどの、機能改善エクササイズを組み合わせた、安全で簡単な体操をすることで、楽しみながら介護予防と健康づくりに取り組みました。皆さん終始笑顔が絶えず、あっという間に1時間半が過ぎました。



Ⅱ 9・10月に次のような行事をおこなう予定です。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| * 9月 9・30日 (月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| * 9月13・27日 (金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| * 9月19日 (木) | 「教養講座/リラックスヨガ」 |
| * 9月24日 (火) | 「看護師による健康相談」 |
| | |
| * 10月 7・28日 (月) | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| * 10月11・25日 (金) | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| * 10月 9・16・23日 (水) | 「教養講座/パンフラー」 |
| * 10月22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 |
| 火曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹 |
| 水曜日 | 体操 |
| 木曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹 |
| 金曜日 | 体操・Joyハーモニカ(第4) |
| 土曜日 | 体操・グラウンドゴルフ・加竹(第2・4) |

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)
年未年始(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。

《館長から一言!》

パリオリンピックは、日本選手の活躍もあり大いに盛り上がりました。(自分だけ?)
これから秋になり(本当に秋がくるんかい)過ごしやすい日が続くと良いですね。いこいの家では皆さんをあきさせない行事をしているので、一度おいで下さい。

ご案内図

