

宮崎市 住吉老人いきいの家だより

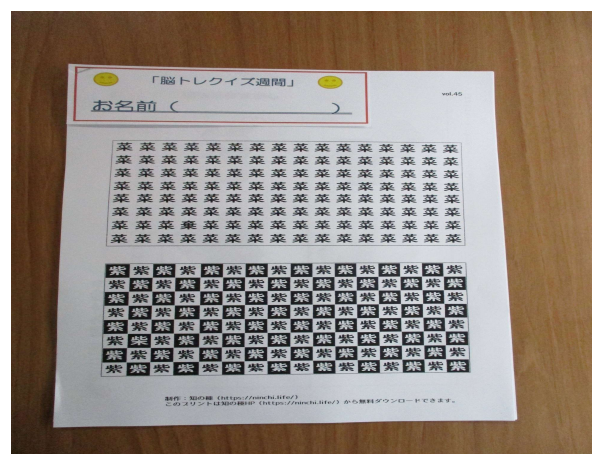
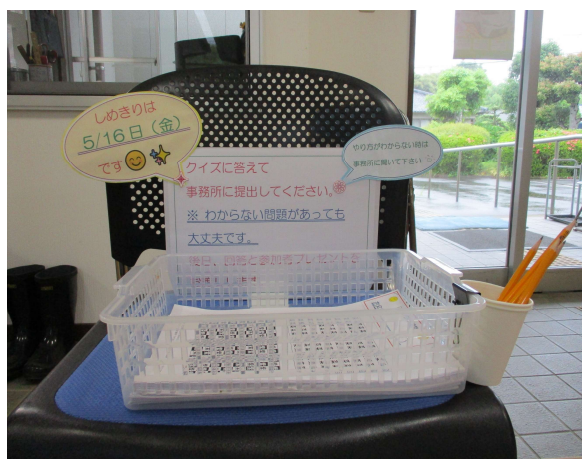
令和7年6月1日

I. 5月に次のような行事をおこないました。

◆クイズ週間

5/9（金）～5/16（金）脳トレクイズを配布しました。

毎年2回、春と冬に企画している参加自由の認知症予防脳トレクイズ週間も4年目を迎えました。今では皆さん楽しみにしてくださるようになり、大変うれしく思っています。答えが全部わからなくても、間違っていて、利用者さん同士教え合っても大丈夫。とにかくクイズに取り組み、考えて頂くことが大事と考え、簡単な問題から大変難しい問題まで、いろいろなクイズを組み合わせで作っています。問題に答えて事務所に提出された方には、後日、回答と参加者プレゼントをお渡ししています。みんなで楽しみながら、心と脳の健康の維持増進を図っています。



◆スローエアロビック講座

5/14（水）宮崎県スローエアロビック連盟の有里さんを講師に迎えて、今年度、第一回目のスローエアロビック講座を開催しました。大変人気の講座で毎年開催しています。



◆植栽

5/26（月）宮崎市より配布された花の苗の植付けをしました。利用者の皆さんと楽しみながら、かわいい花で施設の庭をきれいに飾ることができました。



Ⅱ 6・7月に次のような行事をおこなう予定です。

*6月2日・16日（月）	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*6月6日・20日（金）	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*6月12日（木）	「夢創り人出前講座/リラックスヨガ」
*6月24日（火）	「看護師による健康相談」
*6月27日（金）	「介護予防教室/背筋を鍛えよう」
*7月7日（月）	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*7月4日・18日（金）	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*7月14日（月）	「自衛消防訓練」
*7月22日（火）	「看護師による健康相談」
*7月25日（金）	「夢創り人出前講座/足つぼヘルスケア」

◆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・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・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。マッサージ機や高圧電位治療器のほか、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！》

今年は早く梅雨入りしましたが、涼しい日が多く感じます。今年は過ごしやすい夏だとよいですね。

7月から10月に「次郎ヶ別府広原道路」の改良工事が行われます。施設に来られる際は、注意して下さい。

ご案内図

