

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和7年8月1日

I. 6・7月に次のような行事をおこないました。

◆介護予防教室（歩き続けられるために背筋を強くしよう）

6/27（金）デイ&ジム「歩（あゆむ）理学療法士 稲留さんによる介護予防教室がありました。

歩行訓練の前に「姿勢改善エクササイズ」「歩行改善エクササイズ」を行うことで歩行困難な状態が劇的に改善された実例を、動画を使って大変分かりやすく解説して頂いた後、背筋を強くするための体操を行いました。自宅でも毎日続けて、いつまでも元気に歩き続けて頂きたいと願っています。



◆その他の行事



6/12（木） 夢創り人出前講座
「リラックスヨガ①」



7/3（木） 「七夕飾りつけ」
～8日（月）まで



7/14（月） 「自衛消防訓練」



7/25（金） 夢創り人出前講座
「足つぼセルフケア」

Ⅱ 8・9月に次のような行事をおこなう予定です。

*8月4日・18日（月）	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*8月1日・22日（金）	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*8月8日（金）	「夢創り人出前講座/スローエアロビック」
*8月26日（火）	「看護師による健康相談」
*8月29日（金）	「介護予防教室/特殊詐欺に遭わないために」
*9月1日（月）	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*9月5日・19日（金）	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*9月12日（金）	「夢創り人出前講座/メディカルアロマテラピー」
*9月15日（月）	「敬老の日施設開館」
*9月30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・お茶
水曜日	体操
木曜日	体操・お茶・グラウンドゴルフ
金曜日	体操・Joyハーモニカ
土曜日	体操・グラウンドゴルフ・お茶（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。

《館長から一言！》

暑い日が続きますが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。当館では健康相談や健康に関する教養講座を開催しています。一度来てみて頂ければ幸いです。さて、参議院選挙も終わり、これから政治が変わり少しでも暮らしが良くなればと思います。確かに少子化は喫緊の課題ではありますが、高齢者を取り巻く環境も、物価高騰、老々介護、孤独死など、日々不安な生活を送っています。少しでも良くなることを期待したいですね。

ご案内図

