

第 28 回 いきいきサロン

中井町内会、生き生きサロン担当 山中 国之

日 時 平成 21 年 9 月 9 日 (水) 午後 1 時から午後 3 時
場 所 中井公会堂
内 容

1. 大森会長挨拶

* 見守り新鮮情報

66 号 強引な床下点検 水漏れと言って、高額の現金を請求。

67 号 地震に備え、家具の転倒防止。

新型インフルエンザが流行しているので予防マスクを用意して欲しい。

9 月に入っても残暑が厳しいので熱中症に注意し水分を十分に摂って欲しい。

高齢者ではインフルエンザ、熱中症にしろ、病気が発症すると重症化することが多い。

病気に罹らない事が重要です。新型インフルエンザでは、人混みに出かけるときには、必ずマスク着用、帰宅したらうがい、手洗いをする。熱中症では前もって水分を摂ることが必要です。

2. 生活セミナー 岡山市社会福祉協議会 中区事業所 主事 青木明男

* あいさつゲーム (挨拶から始まるふれあい)

- ・ 1 人ずつ挨拶をしながら、席の入れ替え。
- ・ 握手をして、挨拶をして席の入れ替わり。

* テニスボールでのリラックス体操

テニスボールで全身を軽く叩き、体をほぐすと体も楽になる。

* ひまわり福祉相談センターの説明

心配ごと相談

毎週月曜日・水曜日・金曜日 (生活、家庭、離婚、苦情、日常生活のあらゆる相談)

相談時間 午後 1 時～午後 4 時 (電話でも相談できます)

高齢者障害者法律相談

第一金曜日を除く毎週金曜日、 予約が必要です。

高齢者、障害者に関する相談、遺言、金銭貸借、財産管理等法律上の相談

赤い羽根古本チャリティーバザール

お宅に眠っている古本の提供や募金活動など通して、地域福祉に参加しませんか、御協力頂けませんか、連絡先は大森町内会会長、山中国之まで。

締め切り 9 月 30 日 (水) まで。

コミック、絵本、小説、写真集、芸術書で破損、汚れ等が無いもの、雑誌は不可

2009 古本の国から in 桑野

- ・日時 2009 年 10 月 25 日（日）午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分
- ・場所 岡山ふれあいセンター（岡山市中区桑野 715-2）

3. 歌声喫茶・なかい

なつかしのメロディーを歌いました。

4. その他生活情報の提供

* 災害時要支援者登録の再度の案内

* 毎週水曜日の午後は公会堂を開放

午後開放します、カラオケで歌う、ペタンクゲームで遊ぶなど、皆さんで活用して頂ければ幸いです。（中井町内会の方以外のお友達もＯＫ）

5. お楽しみ抽選会 / 今日の運勢は？

6. 出席者

大森武生、裕子、敏子、茂子、光子、仁、満寿子、貞子、門脇正彦、西村忠男、松田千津子、青井幸子、岩坪正幸、松本夫婦、中西啓次、中村初子、弘子、山中国之、青木明男（社協）岸野（研修委員）

以上 21 名