



あさがお通信は、民生委員が皆様のお宅を **訪問する端緒** となることを願っています

房総には花の名所が多くあり、5月は色とりどりの花を観て、爽やかな風を感じることが出来ます。

(右：銚子・妙福寺の藤)



コロナに気を付け、普通の生活を取り戻しましょう！

コロナ禍の3年で高齢者の外出機会は減りましたが、既に制約はなくなりました。

まず 下図のテストで、自分の**筋力を確認**しましょう。もし隙間がなければ、筋力不足で、つまづき等が懸念されます。

次に、昭和地区には多くの公園、神社があり、道端には綺麗な花が咲いています。花を愛でながら、**歩く機会と距離を延ば**しましょう。



そして、地区社協の「サロンいきすこ」や近くのシニアクラブ・体操クラブに参加し、催し物やおしゃべりを楽しみ、体を動かし、**笑う機会を増や**しませんか。

尚、サロン「いきすこ」計画を下記しました。



市シニア連体力作り教室



地区社協「サロンいきすこ」での大道芸

サロン「いきすこ」奈良輪会館

6月1日 ギター演奏と歌 (川島さん)
7月6日 アロハとハワイアンバンド演奏

サロン「いきすこ」市民会館

6月15日 輪投げゲーム他
7月20日 NPO法人ひこうき雲(3名バンド)

