

住み慣れた奥多摩町で、子どもから高齢者までみんなで助け合っていきたいと暮らしていけるように・・・

OKUTAMA いきいきnews

2020年11月25日(水)発行 No.8



～ みんなで助け合う「地域づくり」。ここでは奥多摩町で始まっている「助け合いの地域づくり活動」をご紹介します ～

自主体操グループの『梅澤悠友クラブ』 感染症対策を行い活動再開！

毎週火曜日の午後1時半から梅澤コミュニティセンターで活動している、自主体操グループの「梅澤悠友クラブ」。新型コロナウイルス感染症の影響で数か月間活動を自粛していましたが、6月中旬より感染症対策を行い活動再開しています。

「梅澤悠友クラブ」濱野会長→



①生活館に入ったら、
ハンドソープで、もみ洗い



②消毒液で手指の消毒



③参加者名簿に名前
と連絡先を記入



⑤大人が両手を広げて触れない程度の距離をとって座りましょう



④生活館ではなるべく
マスクを着用



少しでも体調がすぐれない場合は参加を見合わせましょう。



小丹波の自主体操グループ

『木曜会』 発足！

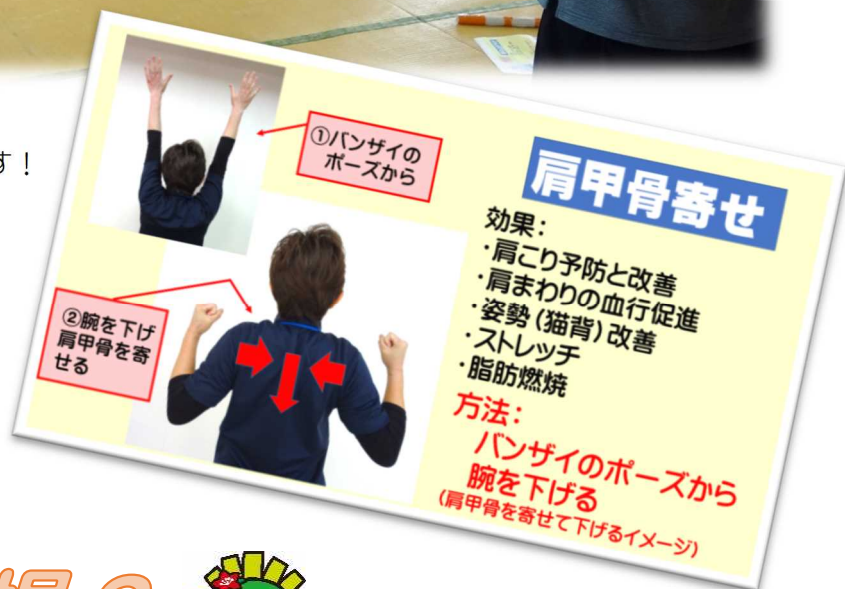
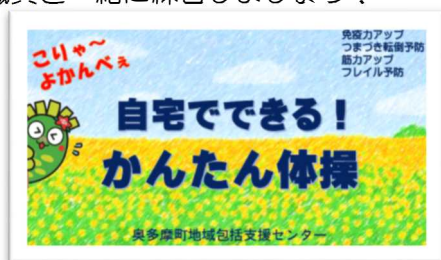


先月、小丹波地区に自主体操グループ『木曜会』^{もくようかい}が発足しました。小丹波地区在住の女性10名が毎週木曜日に小丹波会館に集まって体操をしています！

「もっとメンバーが増えたら、違う曜日も増やしたいね！」と、うれしい目標もできました！



体操は『自宅でできる!かんたん体操』です！
最初は奥多摩町地域包括支援センターの職員と一緒に練習しましょう！



かんたん体操？



新聞紙を丸めて作った棒を使ったり、座ってもできる簡単な体操です！

町中のあちこちで『自宅でできる!かんたん体操』の自主体操グループが続々と誕生しています！
最近始めた方は、近所の2人で自宅で体操したりと…人数も場所もさまざま！お一人様も大歓迎！

体操しましょう！ お伺いしま〜す！



奥多摩町地域包括支援センター

☎ 0428-83-8555

生活支援コーディネーター こみね