



スマホサロン



ご高齢の方がスマホサロンに通われる最初の動機は、スマホを使い便利なサービスが利用でき、新しい情報が手に入り、防犯にも備えられるみたいだから、という事で始められるようですが・・・ いざ始めてみてスマートフォンのある程度の「分からない」が解決されると、それ以上にお友達に会えておしゃべりできるのが楽しいからが継続の理由に。確かに、家でも何もしないでくすぶっているより、このサロンを通して新しい形のコミュニケーションに参加するのもありですよ。



ご参加ありがとうございました。

大原校区 生活安全パトロール隊 募集中

隊員の生活スタイルに合わせて、横断歩道の安全誘導、自宅前の清掃時や散歩中に登下校の児童の見守り活動などを、無理のない範囲で行っています。見守りしている時には、子どもたちが声をかけてくれて地域の大人と子どもの交流も深まっています。週に1回程度でもかまいませんので、見守り活動に協力していただける方がいましたら、大原市民センターまでご連絡ください。 ☎612-6914



福祉協力員募集中

大原校区社会福祉協議会では、福祉協力員を募集しています。

ボランティアや地域（主に高齢者）の見守り活動に興味のある方は、一緒に活動してみませんか。

お問い合わせは、ご近所の福祉協力員または大原市民センターまでお願いいたします。

☆ お問い合わせ先：大原市民センター ☎612-6914

フレイル予防

大原市民センターで、フレイル予防講座をしています。

講座の日時などは、お気軽にお問合せください。

健康に過ごすために、自分で取り組みそうなことを考えて実行してみましょう。

運動：いつもの生活にプラス10（プラス10分）

毎日ストレッチと下肢の筋トレ

散歩や体操にチャレンジ

栄養：1日3食きちんと食べる

たんぱく質は毎食かかさず

おうちごはんを楽しむ

口腔ケア：しっかり噛んで食べましょう

毎食後と寝る前に歯磨き

毎日3分間の新聞や本の音読

社会参加：毎日誰かと交流しましょう

やりがいのある活動を見つけよう

インターネットにチャレンジ

元気の秘訣は「フレイル対策」だよ



花壇に花の苗を植えました♪



今年も、上津役プール横の花壇に、金魚草やビオラなどの花を植えました。ぜひ、お立ち寄りください。寒い中、お手伝いして下さった皆様も、ありがとうございました。

賛助会員募集中

賛助会員は、通年受付ております。

皆様のご協力をお願いいたします。

年間費(一口)

○個人会員様・・・1,000円

○団体：法人会員様・・・10,000円

○お問い合わせ先：大原市民センター

☎612-6914

※会費は、八幡西区社協の活動資金の一部に活用させていただくとともに、大原校区社協が勧誘した会員の会費20%を当地区の活動費として戻入されます。