



体操・サロン・太極拳



※ 清掃・マスク着用。換気に注意して行います。

2025年 3月活動予定				参加費	予定内容
3/4(火)	13:30	健康体操	飲み水・5本指靴下 タオル ひろめ隊:高堂	¥100	DVDではまちゃん体操座位編 セラバン他
3/8(土)	13:30 ~15:00	内功太極拳 民謡で発声	動きやすい服装 14:30頃から	¥100	DVDで24式内功太極拳 伊藤田鶴子さんの民謡で発声
3/11(火)	9:30	定例役員会			会長会報告:2025年4月予定 R6年度:決算と総会準備
3/18(火)	10:00	定例役員会			R6年度:集計と総会準備
3/18(火)	13:30	健康体操	飲み水・動きやすい服装 ひろめ隊:小宮	¥100	CDではまちゃん体操座位編 音楽バックにストレッチ:脳トレ他
3/22(土)	10:00	悠友会総会			
	13:30 ~15:00	内功太極拳 民謡で発声	動きやすい服装 14:30頃から	¥100	DVDで24式内功太極拳 伊藤田鶴子さんの民謡で発声

2月4日(火)健康体操

写真提供:染川会長

最初はグー:ジャンケンポン

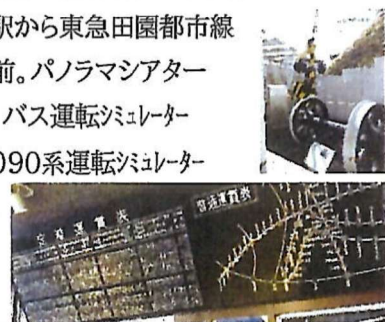


電車とバスの博物館 2月21日(金)

東急電鉄の歴史

かがやきだより横浜第187号見て行ってみた。
地下鉄終点あざみ野駅から東急田園都市線
で宮崎台駅下車目の前。パノラマシアター
の上映時間に合わせ、バス運転シミュレータ
ジオラマ・シミュレータ、8090系運転シミュレータ
が楽しめます。

大人200円
改札入出はQRコード



世界らん展(プリズムホール)2/5~2/12と
東京ドームシティウインターイルミネーション
2024/11/18~2025/2/28 2月9日(日)

コロナ後らん展:縮小してプリズムホールで

①SNOWFLAKE DOME

②SPARKLE TUNNEL



3月15日(土)14:00~引きこもりと発達障がいを考える
~当事者が支援を通じ学んだこと~於:南戸塚地域ケアプラザ
3月26日(水)10~16時市民公開講座 横浜市役所1Fアトリウム
脳健康と向き合う~MCIや認知症を知ろう~と"映画"

映画 "寅次郎 あじさいの恋" 2月11日(火)13:00~
 すいとんとドリンクバー 12:00~

"男はつらいよ"シリーズ29作目。1982年公開。
 大船撮影所の南の極楽寺がロケ地。
 出演 渥美清、いしだあゆみ、13代目片岡仁左衛門
 柄本明他
 京都葵祭で知り合った加納作次郎(片岡仁左衛門)
 そこで住み込みで働くかがり(いしだあゆみ)、美人
 を見ると自制心を失う寅次郎は・
 今まで振られ続けた寅さんが 好意を持たれ戸惑う
 回となっていた。
 中山様の具だくさんのすいとんお代わりしてしまった。
 参加者:12名

戸塚町ふれあいポイント検討会 2月17日(月)
 於:横浜市南戸塚地域ケアプラザ 10:00~

出席7名
 団体として活動継続24団体、カード持参は13団体、
 交代のあった団体で内容・用具類の引継ぎの有無。
 地域住民の健康向上を図ることを目的としているが
 周知不足。広報やタウンニュースはどうか?
 高齢者以外にもキッズ・一般にも登録団体あります。
 コロナで中断した動きをどう広めるかが問題。
 スタンプ12個で1回使用可能な名刺大を検討中。
 東急ストア戸塚店 サービスカウンターで5%引き券に交換。
 レジにてサービスが受けられます。但し本人に限る。
 他にも協力店18店舗あります。



2025認知症フォーラム in とつか(戸塚公会堂)
 戸塚区認知症キャラバンメイト連絡会 1月25日(土)

シニア世代はメタボ対策より低栄養予防!

- ・1日3食は基本中の基本
- ・毎日10食品群を目標に
- ・孤食を避けよう

便利なものはどんどん活用!

- ・電子レンジ
- ・配色サービス・会食
- ・ロングライフ商品
- ・乾物・缶詰・レトルト食品
- ・コンビニエンスストア



1日にこれくらい食べよう!片手にのる位

- ・たんぱく質:肉、魚、卵、牛乳、大豆製品
- ・ミネラル・ビタミン:野菜・海藻・果物
- ・炭水化物・油脂:油脂、御飯・麺・パン・芋

さあにぎやかにいただく

さ 魚
 あ 油脂類
 に 肉
 ぎ 牛乳
 や 野菜
 か 海藻

に い 芋
 た 卵
 だ 大豆
 < 果物



チェック1つを1点として1日の
 合計点計算。合格7点以上。

ベタニヤホーム生活あれこれ(57)

生活アレコレ

碓屋野里

明けまして おめでとう 御座います。

今年はへび年。へびはきらいな人が多いのですが、私の実家は、8人家族で3人へびがいました。母は明治38年生まれでやさしく、姉は昭和4年生まれできつく、六女の妹はたよりない性格で、それぞれ違った性質でした。

今日6日(月) ホームでは、車で神社へ参拝に連れて行ってくれます。朝10時・乗客5人と運転手1人で車に乗り、ドリームランドの中の春日神社へ連れて行ってもらいました。小雨(少し)でしたが カサはいらず、神社も混んでなく、スムーズに参拝でき、娘に頼まれた「お札とお守り」を買い 公園にいる鹿を見て 帰ってきました。とても楽しく すっきりしました。

元旦には近所の五霊神社に行き、参拝客が多くて階段が上れず、下から手を合わせ健康を祈ってましたので今年はずっと出来て”ホッ”としました。

人間の気持ちの それが出来るか出来ないかで 1年が安心して生きられます。ありがとう御座いました。