

わくわく

2025.春夏号

今回は「春です！新しく始めたいことは？」というテーマでお聞きしました。
あたらしいことを始めるもよし、楽しく続けていることをさらにバージョンアップさせることもよし♪
ワクワクすることは健康長寿の最大の秘訣です！



80. 黒島

全員そろっての写真撮影！このメンバーで毎回歌ったりゲームをしたり♪「新しいことを何か」というよりも、このまま楽しく続けていきたいと思っています！



81. 大生院公民館(岸影)

通称大生院銀座に位置し、メンバーは大生院のいろんなところから集まっています。岸影自治会館の事情もあって、このたび会場を公民館に移しました。拠点名も「大生院公民館」として、心機一転、地域に開かれた拠点としてみんな頑張っています！



ぴんぴんキラリ

～いつまでも PPK と輝ける地域を目指して～



拠点には、【介護予防・地域づくり・仲間づくり】などさまざまな役割があります。お互いに声を掛け合い、みなさん楽しんで和気あいあいと活動されていますよね。

いつまでも元気に過ごすために大事なことは、拠点に通い続けることです。ですが、もし拠点に来られなくなった方がいても、その方を地域で見かけたときには、ぜひ声をかけてあげてください。

気になる方や運営面での困りごとなどがあれば、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

目指せ、PPKで健康長寿♪

地域包括支援センター 介護予防係 職員紹介

健康長寿コーディネーター

川西担当
伊藤

上部西担当
星山

川東担当
辰巳

上部東担当
山中

保健師・看護師

管理栄養士

菊屋

黒川

渡邊

久保

伊藤

渡邊

私たちに、ご相談ください！ぴんぴんキラリーっ！！



募集中！

お手玉づくり隊！



PPK体操のお手玉体操で使用する「お手玉」を作成してくださる方(拠点)を募集します。体操後の余暇活動としていかがですか？もちろん個人でも大歓迎です。
※お手玉作成に必要なはぎれ(20cm×20cm以上)も募集中です！

- 時期：6月以降を予定
- 材料(ペレット・はぎれ)は包括が準備します。
※ミシンで作成していただいた方が、中身のペレットが飛び出しづらくなります。

ノルマはございません！引き受けてくださる方(拠点)は、包括までご連絡ください！
有志のみなさま、お待ちしております♪

