

ぴんぴんキラリ

PPK新聞

2025.秋号

まだ暑い日が続いていますが暦の上ではもう秋です。食欲、読書、スポーツなど秋はいろいろな楽しみがありますね。お出かけの予定を立てたり、夏の間出来なかったことをまた始めてみたり。夏休みを終えて活動を再開する拠点も。みんなで PPK 体操を続けて健康長寿を目指しましょう！

「PPK体操10周年記念 地域包括フェア」

日時：令和7年11月29日（土）

9：30～14：30

場所：あかがねミュージアム（駐車場に限りあり）

PPK 体操 10 周年を記念し様々な催し物を用意しております♪後日、お世話人さんへ案内を郵送しますので、ご確認ください。ぜひ、みなさんでお越しください！

●第一部：元気もりもりシニアの交流会 10：00～12：00

講演（津山市役所 作業療法士 安本氏）など

●第二部：認知症を正しく知ろう 13：00～14：15

すみのふれあい劇団による劇など

その他、包括職員やリハビリ専門職による健康相談コーナー、シニアカー試乗、宅配弁当の試食等

8月末時点で開設拠点は **117** カ所！

今年度開設した拠点

- 田の上コミュニティセンター（川東）
- 桧之端（上部東）
- 大久保（上部東）
- プラチナガーデン（川西）

どんどん
増えています！

昨年開設した地域交流センター（川西）、泉川公民館（上部東）に続き、**自治会館以外**でも拠点が開設しています！

お手玉づくり隊のみなさん！
ご協力ありがとうございます

新しく立ち上がった拠点に配布し、「可愛い」「使いやすい」ととても喜んでいただいています！
またご協力いただける方はお声がけください♪



市民体操指導士のつぶやき

私が PPK 体操に参加するようになったのは、運動が苦手だけどこのままでは筋力が落ち、体によくないと思ったことがきっかけです。市民体操指導士になったのも自分の体を守るため、健康について知りたいとの思いで研修会に参加しました。市民体操指導士の認定を頂き、正直自分にできるものかしらと不安に思いましたが、地域包括支援センターの方々の明るさとチームワークの良さから、少しでもお手伝いできればと考え参加させていただいております。

まずは自分自身が心身共に健康であること、次に身近な人の健康を気遣うこと、そして地域の人に心配りすること。ぴんぴんキラリと元気で過ごせる今日が、明るい明日につながるのだと思います。

工藤 砂絵子
（中村松木拠点）

