

友の会しんぶん



発行 長崎市香焼町501 香焼健康友の会
発行責任者 内野 優美
2015年3月号

友の会班会開催

三月十七日(火)香焼健康友の会
第二回一斉班会が、香焼公民館で
開催されました。今回は「ストレッチ
体操で健康づくり」というテーマで、
中高老年期運動指導士の牧山敬子
先生を講師にお招きして行いまし
た。ストレッチは、身体の柔軟性を高
め、けがの予防に役立ったり、血行
がよくなつて、身体のこりや冷え症
が改善したりなどの健康力アップに
役立ちます。ストレッチの基本である
呼吸法や、縮んで堅くなった筋肉を
ゆつくり伸ばすことにより血液循環
を促進させる事等、実際に参加会
員さんと体操をしながら教えてい
たきました。



継続は力なり！牧山先生の柔らか
で健康的な身体づくりをお手本に
して、毎日少しずつでもストレッチ
を続けていきたいと思えます。(参
加者十五名)



健康友の会高齢者

おたのしみ会

毎年恒例の食事会の季節がや
つてきました。今年度より装いも新
たに「高齢者おたのしみ会」と名前
を変えて三月二十九日(日)に長
崎市香焼公民館にて開催いたしま
した。

当日は二十四名の八十歳以上
の会員さんにご参加いただきました
。美味しいごちそうに舌鼓をう
ち、お笑い、マジック、踊り、大正琴、
ギター演奏、最後のプレゼント抽
選会等あつという間の二時間です
。





送迎や料理の仕込みなど、ボランティアの友の会の班長さん達・診療所職員で高齢の会員さん達の為に大奮闘。お一人暮らしの方や、日頃なかなか外に出る機会がない会員さん中心に参加していただきとても喜ばれました。

お知らせ

第三十回香焼健康友の会

定期総会が開催されます。

日時 五月十日(日)

十時～

場所 香焼公民館総合ホール

記念公演

「ヘコスの母と過ごした

日々のつれづれ」

岡野雄一さん

○当日は岡野雄一さん書籍販売
&サイン会も行います。

注

参加申込みは終了しております。

診療所 掲示板



新入職員のご紹介

看護師 片岡和美さん



初めまして。

四月から、香焼民主診療所に配属された片岡です。

この度、縁あって一緒に仕事をさせていただくことになりました。

一日も早く仕事を覚え、自分ができることを、精一杯がんばりたいと思います。

ご指導よろしくお願ひします。