

# かたろう会

### 訪問記

## in ゆうゆうクラブ

- 代表者 玉田 くみさん
  - 発 足 平成19年12月
  - 会員数 22名
  - 紹 介 レクリエーション
- 好きが集まる明るいサロンです。男性会員さんも多く、みなさんで和気あいあいと楽しめます(^O^)/

うちのサロン



1月20日（水）に中玉田区のゆうゆうクラブへ訪問しました。“これから先も、ここで暮らしたい” …をもとに講話や脳トレを行いました。「よく分かった、次回を楽しみにしています」、「意識をもって毎日常生活をしていきたい」、「肉を食べます！色々なことに参加します！」、「部落ではみなさんの協力があって助かっています」などの声が聞かれました。



カード遊びも大変盛り上がりました！

同サ  
地ブ  
区ラ  
のイ  
方ズ  
より  
卒  
る寿  
人  
の  
お  
玉  
子  
の  
☆  
プレ  
ゼ  
ント



十二  
年  
が  
経  
ち  
ま  
て  
た  
♪

### 高齢期の健康法

- 「一高」一日一度はまとまった文章を読む
- 「十笑」一日に十回くらい笑おう
- 「百吸」一日に百回くらい深呼吸しよう
- 「千字」一日に千字くらいは文字を書こう
- 「万歩」一日に一万歩を目指して歩こう



## ～ もっと知りたい！！中玉田区 ～



中玉田区では、大分県光明寮との交流がとても盛んで、施設を訪問し利用者さんと交流をしながら美味しいものをいただく「交流喫茶」やお宮の掃除を一緒に行ったり…区の秋祭りの際は、利用者さんと一緒に神楽を観覧するなど、関わりがとても多いそうです。

中玉田区のみなさんは、とても笑顔で年齢を思わせない若さでした！！若さの秘訣は…ご近所同士の仲が良く、声をかけあっていること！！だそうです。いつも近所の方と集まってお喋りを楽しんでいる様子。みなさんの笑顔に元気をいただきました!(^^)! 『一日に十回くらい笑おう♪』