

プログラムごとで話し合い感染予防に
気をつけた方法で活動が動きだしました。
「やっぱり 会って楽しいね〜」などと
聞かれ、仲間とふれあうこと、つながる
ことは 人を元気にするんだなと思ひ
ます。この通信をみて、いいな〜と思った
あなた、ぜひ一度のぞいてみませんか。

元気づくり
プログラム活動再開

新型コロナウイルス感染予防のため
活動を中止していたプログラム全体
が動き出しました。感染予防に気
をつけながら再スタート!

みなさんの再開に向けてのメッセージを
ご覧下さい。

活動が中止になったこの半年みなさんは
どのように過ごしましたか? あたりまえにあり。た
元気づくりプログラムのありがたみ仲間
の大切さなど、沢山の気づきがありました。
その気づきも今後の活動に生かしてい
きましょう。

元気づくり名人

高橋 祐子さん

いつも 元気な高橋さんは、
元気・ふれあひ・心身体探の要素が
あひつた、市民のみどり園に食事は
参加できるものか、お友達の思いを
伝え、栄養士PR部のメンバーとして
ふれあひを届けて、元気を届けてましたか
ら活動でイベントなど中止となり
ふれあひの場がなくなり、エナジーが
長く大層の人達と元気で笑顔で
ふれあひを届けたいなと、こころ
願っています。



異動してきた職員紹介



今年度からお世話に
なります。栄養士の伊藤
です。まだまだこれからとい
ことばかりですが、よろしく
お願ひします。

元気長生きPR隊

市民の皆さんが自分らしく豊かな人生を送
れるように…イベントなどで“病気を減らし”
と“元気増やし”の2軸の健康づくりのPR
をしています。毎回おしゃべりの花が咲き
“元気増やし”しています!

今日も
元気増やし
たい

17日
元気増やし
たい

おしゃべり
出来 足踏
しあうで居
たい

元気づくりに
おしゃべり
たい

元気づくりに
おしゃべり
たい

元気づくりに
おしゃべり
たい

元気づくりに
おしゃべり
たい

ピカモ劇団



お口の健康の大切
さ、市民のみなさんに、
楽しく伝えるために3ヶ月から
小道具まで全て手作り劇団を、
保育園やお茶の間サロン等
で上演しています。
是非 shields につけて
活動再開!!

胎内いいところ巡り

知っているようで
知らない所を
歩く楽しさ
みんな忘れて
元気なうた
とりましょ!!
元気なうた!!

皆んばで、出
かけ、いいとこ
見よう。
足、腰、膝を
全部に合文マ
るに合文マ

胎内市が楽
になる3-2を考える
事が楽しい

10月はミニウォーキングイベントを開催し、
乙宝寺周辺を歩きました♪

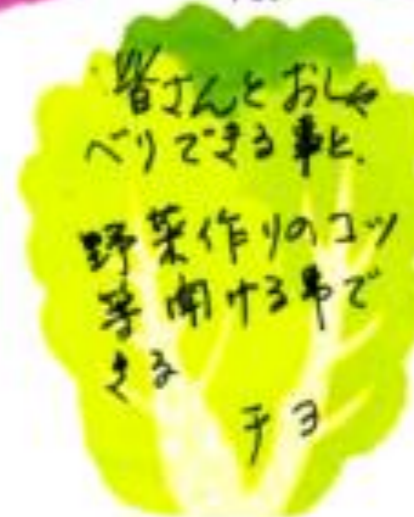
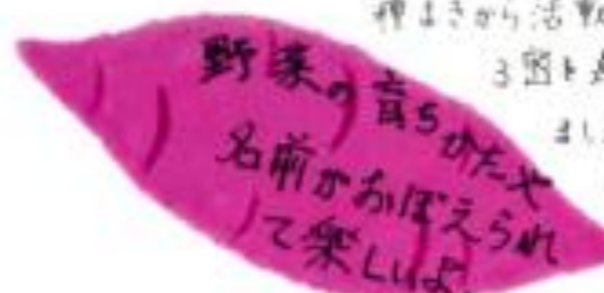
みんなで楽しく語り合ったり、一緒に歩いたりしながら
胎内市の魅力を発掘し、ウォーキングコースを作る活動
をしています。



～食を通して健康づくりのご紹介～

ほっとHOT中祭にある畑に秋から作れる野菜の
種まきから活動が再開しました!

3箇所と廻りながら活動を楽しみ
ましょう。野菜・畑作りと
たれがと楽しみたい
おせひごた地
下2回



ふれあいキルト

パッチワークや編物、布小物づくり...
たまには目でわいわい話しながら作りませんか?
おしゃべりを楽しみながら、心が元気になるプログラムです。
あなたも一緒にいかがですか。

みんなに
会えこうれい
元気だね!

皆さんに
会えるっていい!

皆さんに会って
元気な顔を見て
ほっとしました。

会えて
良かったね

顔も名前も
覚えようぞ!!
みんなが

健康でん
ましまろう!!

酒会出来?
とてそ 楽しい
です

皆さんでキルト
を作るとおしゃ
べり顔を見る事が
とてもたのしい

みんなのお茶や

にご楽・胎内で月2回、みんなで楽しめるオリジナル
メニューを考えて活動しています♪

久しぶりに皆さんの笑顔が見れて嬉しい日々です♡
今年は、手芸や工作などを通して、参加者同士で
ふれあえることを目指して活動しています。

