



## ～「はじめまして!」の交流会～

新型コロナの影響で、本宮と白沢が一緒に活動できずにいました。11月2日から12月7日にかけて、少人数で感染予防対策をとりながら交流会を行いました。

何十年ぶりの再開に「あれー〇〇さんじゃないの?」「なつかしかったな!」とよるこび、初対面の方とも和気あいあいとした雰囲気でした。

帰る頃には、「世話になったな!」「また会えない」と、今度会える日を約束した交流会でした。



カルタ遊びで和んだひとときです

<b>利用者募集</b> 1 対象者 介護保険サービスを受けていない65歳以上の元気な方 2 日時 月曜日から金曜日の週1回 午前9時30分～午後3時 3 場所 あだたら憩の家 (和田字石上127) 4 料金 1回あたり500円 (送迎費用は別途) 申込・問い合わせ (随時定員まで募集) いきがいサービスひかり ☎ 44-2133	

## 身体障がい者福祉会だより

### 会員研修「転倒予防教室」開催

継続は力なり! 普段の生活に適度な運動を!

「コロナ禍において「事業をすべて中止にするのは寂しい」との意見があり、本宮市身体障がい者福祉会では、「転倒予防教室」を感染防止対策を講じ開催しました。

11月26日「えぽか」にて会員9名が参加し、YAGOFITフィットネスクラブ健康運動指導士の滝口義光先生を講師に迎え、運動の必要性やいすに座ったままできるストレッチ、筋力トレーニングの方法を学びました。

先生の「毎日運動することよりも大切なことは、今日覚えてたやり方を忘れないことですよー」などのユーモア溢れる言葉かけの中、会員は楽しく受講していました。



“無理なく楽しく”が筋力アップの秘訣です

おめでとうございます

11月6日に開催された、第68回福島県身体障がい者福祉大会(会津若松市 會津風雅堂)にて、本宮市身体障がい者福祉会から3名が表彰されました。

- 自立更生者表彰状受賞  
鷲津 昭男 様(本宮字坊屋敷)
- 更生援護功労者表彰状受賞  
橋本 正美 様(本宮字小幡)
- 運営協力者会長感謝状受賞  
橋本 栄子 様(仁井田字申)