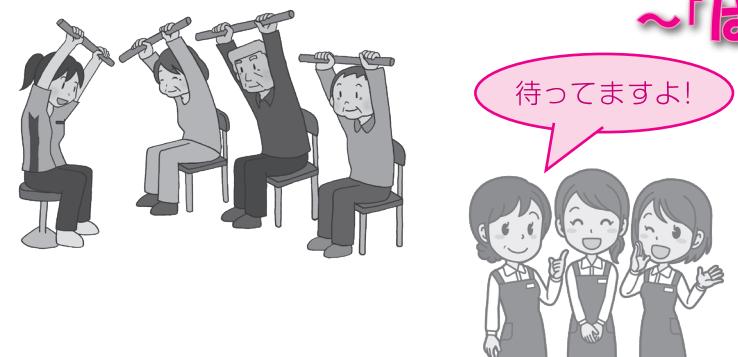


「いきがいサービス ひかり」は
本宮市高齢者生きがいディサービスの愛称です

いきがいサービス通信

～「はじめまして！」の交流会～



利用者募集	
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 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)

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が、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○さんじやないの？」「なつかしかつたない！」とよろこび、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、「世話になつたない」「また会うべない」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

身体障がい者福祉社会だより

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 会津風雅堂)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
鷺津 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)

よりも大切なことは、今日覚えたやり方を忘れないことでよー」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。

先生の「毎日運動すること」という言葉かけの中、会員は楽しく受講していました。

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「えぼか」にて会員9名が参加し、YAGO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。



“無理なく楽しく”が筋力アップの秘訣です

会員研修「転倒予防教室」開催