



第三地区の皆様こんにちは。中央東包括の管理者をしております佐藤です。  
長雨で毎日蒸し暑い日々が続きますが、お変わりなくお過ごしてでしょうか。  
コロナの感染症法上の位置づけが「5類」に変わり、様々な制限もなくなるなど、以前の生活へと戻りつつあります。  
夏本番を前に、楽しみな計画を立てている方も多いかと思います。まだすべてが安心できるとは言えませんが、互いの健康を守るためにも、お体にはくれぐれもご留意ください。

## 地域を支える相談窓口 福島市中央東地域包括支援センター

窓口相談：月曜日～金曜日(8:30～17:30)  
住所 福島市春日町14-14  
TEL 024-525-7888



- ★ご相談は無料です。
- ★介護保険の申請代行も行っています。

地域包括支援センターは、第三地区の住民の皆様のご総合相談窓口です。困りごとや通信に掲載している事柄などで興味があったことなど、相談がございましたら地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 体操などの「通いの場」が、まちを変える

コロナ禍で中止していた松浪町元気になる会。上野さんが、地域の皆さんの要望を受けて活動を再開しました。コロナが明けたばかり・・・

「またこうして集まれて良かった。」「この階段を昇り降りできる筋力をつけなくちゃね。」など、これからの活動への意欲を感じました。私達、包括も応援しております。



無理をしないで、一人また一人と増えていくといいなあと思っています。



## 松浪町元気になる会再開！！



# 東浜町浜友会



オカリナが得意な山田茂さん。  
4月から浜友会会長を務めること  
になりました。「瀬戸の花嫁」の演  
奏が、今も耳に残っています。また  
聴かせてください。



福島市高齢者スポーツ大会のラ  
ダーゲッターの種目に名乗りを  
上げました。練習を積み重ねて  
高得点を狙います。



65歳から94歳の会員がいる浜友会。  
毎週水曜日の午後に活動しています。徒  
歩や自転車で東浜集会所に来られる方  
なら誰でも入会できるそうです。気軽  
に足を運んでみてはいかがでしょうか。



哀愁漂うギターの音色に乗せてジュリー  
の「ある青春」を聴かせていただきました。  
箱崎さん、ありがとうございます。

## ようこそ！！お喜楽サロンへ



ギムニックボール

名もなき包括のサロンでしたが、ようやく  
「お喜楽サロン」という名前が付きました。  
気軽に参加して、喜んで楽しんで！！をモットーに  
運営してまいりたいと考えております。  
ご愛顧のほど、宜しくお願いいたします。



6月



4月



5月



シニアソロジエで脳の運動

糖質オフおやつ作り



※働く婦人の家で、毎月第2木曜日の午後1時半か  
ら3時まで活動しております。ご興味のある方は、  
中央東地域包括支援センターまでお問い合わせくだ  
さい。なお、送迎はございませんので、参加ご希望  
の方は、ご自身でお越しいただきますようお願い  
いたします。  
TEL:525-7888