



シルバー川柳  
うまかった  
何を食べたか  
忘れたが

残暑が続きますね…  
体を冷やしすぎないように！



**ふれあい広場 (森合団地自治会) 「栄養出前講座」**

楽しく食べて元気ハツラツ!!



日々の生活において「食べること」の大切さを中心に「栄養バランス」や「適しお」の取り組みなど管理栄養士の穴戸先生より楽しく教えて頂きました。参加の皆さんも真剣そのもの。沢山の質問があり「食の重要性」を学びました。 齋藤

**中央寿楽会「暑かったけど、来てよかった！」**



地域の皆様仲良く！

中央寿楽会は地域の方が集まって行う老人クラブです。福島市保健所や包括から認知症の予防などについてお話しさせていただきました。コグニサイズ(脳トレと体の体操)も行い皆さままで楽しく行えました。皆様、暑い中元気に参加されていました。 佐藤(朋)

**体力測定「続けて来れることが大切！」**



参加者の皆さんは、去年の記録とにらめっこ！ 継続が大事です

三瓶道場では2年ぶりの体力測定を行いました。去年より悪くなった良くなった等気にされていましたが、体操に毎週参加し継続することができている団体の1つです。継続していることを大事にいただき、引き続き体操に励んでいただきたいです。 佐藤(ゆ)

**体操の根拠を理解することで効果的な体操に！**


4年ぶりにいきいき介護予防大会が開催されました。地域のつながりについての講話や、吉井先生によるいきもも体操の改正点の解説を笑いを交えて教えていただきました。「体操の理由を知ったら体操が楽しくなった！」と話されている参加者が多くみられました。

佐藤(ゆ)



まるできままるのコンサートを聞いているような笑いの溢れる大会でした！

**清水地区  
お店情報  
ちいさな  
ケーキ屋さん  
aoba**



今年の5月にantiqueカフェの隣にオープンしたケーキ屋さん。就労継続支援B型事業所を提供されているNPO法人あおばさんで運営されています。スタッフも就労支援の方であり、笑顔で明るく対応してくださいました！人気1位はシュークリームだそうです！ケーキはもちろん焼き菓子も多く並んでおり、ギフト用に包んでいただけます。ちいさなお店ではありますが、大きな満足感があるお店です、ぜひお立ち寄りください！  
住所：福島市森合字屋敷下12-4  
営業時間 11：00～18：00  
定休日：月曜・木曜・日曜 駐車場：3台

**ひかりのつながり活動**



コロナの感染もひと段落したところで、改めて、地域と一体になった活動ができてくると良いですね！

一見、きれいな道でも落ちていものので・

今回は・・・福島西部体育館周辺から陽光園前バス停にかけての清掃活動を実施しました！今後とも清掃活動を始め、様々な形で地域への貢献を考え、実行してまいります。 野田

発行元 福島市清水西地域包括支援センター  
TEL：024-591-4876



「在タッチ」のホームページに掲載していただいています。

在タッチ

検索

社会福祉法人 陽光会  
社会福祉法人陽光会は地域貢献事業  
公益的な取り組みを推進しています。

陽光会

検索