

つつじが丘小学校区 SC だより

能登半島地震で被害を受けたすべてのの方々に心からお見舞いを申し上げます。

SC とは、生活支援コーディネーターの略称です。 令和6年2月 vol.09

つつじが丘地区生活支援コーディネーターの土田です。
ノルディックウォークで佐布里のパークロードを歩いていると、桜のつぼみがついているのが見えました。まだまだ小さいつぼみでしたが、中にはピンク色が見えました。まだまだ春は遠く、恋しくありますが桜が咲く季節を楽しみに、冬を乗り越えていきましょう。



ふれあい居酒屋が開催されました。



楽しくおしゃべり

1月20日（土）に4丁目管理組合集会所で開催されたふれあい居酒屋に参加させていただきました。

ふれあい居酒屋は月1回18:00～開催されています。ふれあい居酒屋では、お酒や美味しい料理を囲みながら、色々な話をしています。

昔から住んでいる人も多くいるため、昔話に花が咲いていました。

今回は私だけでなく、東部のSCである新美も参加させていただきましたが、皆さんに温かく迎えていただきました。

もともとはある一人暮らしの高齢者の女性が「飲みに行きたいけど、飲みに行くことが難しくなってしまった。」という相談から「それなら集会所でやろう」と始まったそうです。現在はその女性は参加ができなくなってしまったそうですが、このつながりを大切にするために、現在も月1回開催されています。

3ハウス主催のノルディックウォークが開催されました。

1月23日（火）に3ハウス主催のノルディックウォークに参加させていただきました。

今回は2丁目のファミリーマートから佐布里にあるプラム&ベルまでみんなで歩いていきました。

ノルディックウォークは専用のステッキを使い歩いています。ステッキを使うことで、腕の力も使って進むことができ、足の負担がとても小さくなり、上り坂を歩いても疲れにくくなります。

目的地であるプラム&ベルではみんなでモーニングをいただき、帰りは行きと違うルートを選び、無人販売で野菜を選びながら帰りました。

筋トレ、食事、買物と3拍子揃ったフレイル予防にもなる活動でした。



みんなで歩くと楽しい！



チータン