

年をとっても元気で笑顔の出るまち

春だ 祭りだ

第4回 南川副「あつまろう祭」開催

3月19日(日) 天候にも恵まれて盛況でした



◎男性だってできるよ

—男性料理教室—

3月11日にヘルスマートの指導で南川副公民館の調理室で行いました
[家で一人でもできる料理]という要望があって
今回のメイン料理は”焼肉” 地元で採れた野菜もたっぷり

手際のいい人もそうでない人も出来上がりは完璧
美味しくいただきました

次回はもっと多くの方に参加していただきましょう



◎勉強会

3月17日(金)に研修会を行いました

☆佐賀県在宅生活サポートセンター

まさに目からうろこ
食事やトイレ、移動用器具から
寝具や入浴用の装置
部屋のバリアやフリー化まで
非常に参考になりました



☆徐福長寿館

徐福伝説の勉強
薬草園での薬草の勉強
身近な植物も薬効がある
薬草茶の試飲



◎かわそえ桜ロード健康ウォーキング

☆ベンチ設置と清掃作業

3月13日(月)桜の開花前に「おもてなし」の心で
休憩用のベンチを設置しました
また沿線のゴミ拾いを行いました
あまりのゴミの多さに「暗い気持ち」に



☆歩きました

3月24日(金)準備運動を入念に行い いざ出発 桜の開花状況は少し早かった
ですが 天候にもめぐまれて 元気よく桜ロード往復 お疲れ様でした



令和4年度を振り返って

コロナ禍でイベントを中止したり参加者の制限をせざるを得ませんでした 令和5年度はより多くの方が参加して楽しんでいただけるようなイベントを計画したいと張り切っています
いいアイデアがありましたらどしどし提案をお願いします