

R6.

7月号

ほっとしター

地域交流会



を開催しました！

こんにちは、大井第二 支え愛・ほっとステーションです。
暑い日々が続く毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回は7月10日(水)に大井第二 地域センターにて
地域交流会を開催しましたのでご報告いたします♪

当日は東京ヤクルト販売株式会社の方を講師にお招きし、腸の健康についてお話いただきました。後半はグループに分かれ、私のおすすめの健康法をテーマに参加者同士でお話しました。

大井第二地区支え愛・ほっとステーション担当の金崎と西村です！
地域センターの近くにお寄りの際は、
気軽にお立ち寄り下さい。
裏面は当日の様子のご紹介です！



大井第二 支え愛・ほっとステーション

品川区大井2-27-20

月～金曜日(祝日除く)

9:00～17:00

☎ 03-5728-9093

金崎・西村

支え愛・ほっとステーション
ホームページ運営中♪





当日は地域交流会に初参加の方も多く、28名の方にご参加いただきました。

皆さんで腸の役割や体操を皆さんと楽しみながら学びました！
腸の長さにはびっくりしましたね！



後半のお時間は、オススメの健康法について皆さんでお話ししました。

体操や規則正しい生活をする事で健康を保つ声が多く聞かれた一方、中には「人とおしゃべりする」ことでストレスを溜めないよう心掛けている方もいました。
お話しって楽しいですよ！



いつまでも、自分らしい生活を続けられることの大切さを感じることができました。

会話をするのも
元気の秘訣♪

ほっと電話 始めませんか？

支え愛の地域支援員(ボランティア)と気軽に、楽しく、
おしゃべりをしませんか？

月1回 お約束の日(に)に地域支援員さんが電話を掛けて、
お話し相手や安否確認を行います。(料金無料)



ご希望の方は、支え愛ほっとステーションにお声掛けください！
電話をかけてみたいなど地域支援員さんも募集しています。