

# ハツラツ健康教室



8月21日、ハツラツ健康教室が開催されました。8月の講師は芝原実千代さん。健康太極拳を行いました。太極拳といえは、

動かしませんでした。「なんだか踊ってるみたいな動き」「結構難しいね」と、初めての太極拳に楽しそうな様子でした。

ゆっくりな動きで行う全身運動というイメージですが、今回はお年寄りでも無理なくできるように椅子に座ったまま行いました。八段錦の動きと呼吸を教えてもらいながら、ゆったりと体を動かしました。

# さかしい会



8月もさかしい会の皆さんは元気に参加してくださいました。お盆期間にお休みをしましたが、体操やレクレーションで体を動かしました。ペタンクでは2チームに分かれて対決しました。目標の黄色いボールめがけて「えいっ」と投げても、思った以上に転がってしまい「あく！」と残念がったり、「こうやって投げると良い」と、投げ

げ方のコツをつかんだり、頭・体・心がたくさん動かされている様子でした。熱中症・コロナに注意して9月も「さかしくいきましよう!!」

## それゆけ！ しいたけちゃん



うさぎ  
うさぎ



何見て  
跳ねる



月見には  
だんごだわ♪

## 9月は アルツハイマー 月間です

### 忘れても 出会いがっなぐ この一歩



9月21日 世界アルツハイマーデー  
認知症にもって安心して暮らせる社会を

### 【認知症講演会のお知らせ】

日時：9月29日（火） 10：00～ 場所：八幡自治会館  
 演題：「認知症になっても最後まで住み慣れた町で  
 生き生きと暮らせる玖珠町をめざして」  
 講師：吉田 留美 氏（介護支援専門員 理学療法士）  
 介護保険サービスセンター「暖家（だんげ）」（由布市挾間町）  
 新型コロナウイルス感染症対策のため、定員25名で事前申込と  
 します。下記へお電話にて申込みください。（9/25(金)締切）  
 申込み先：玖珠町地域包括支援センター TEL：72-7154

へ図書イベントのお知らせ  
 期間…9月1日～9月30日  
 場所…わらべの館  
 メルサンホール図書室  
 県立玖珠美山高等学校  
 図書室  
 内容…認知症に関する  
 書籍コーナー

参加される方は体調を確認の上、マスク着用でお越し下さい。会場では手指消毒、検温等へのご協力をお願いいたします。  
 \*新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止する場合があります。