



- |   |     |                  |                    |           |
|---|-----|------------------|--------------------|-----------|
| 1 | 会議  | (1) 総会           | (2) 役員会            | (3) 代表者会議 |
| 2 | 研修  | (1) 各種研修会の実施     | (2) 他機関主催の研修会に参加する |           |
| 3 | 活動  | (1) 地区行事への協力     | (2) 町行事への協力        |           |
|   |     | (3) 給食サービス (週1回) | (4) 社協事業への協力       |           |
| 4 | その他 | (1) その他必要な活動     |                    |           |

※令和4年4月11日総会議案書より

きっと with コロナの一年になるでしょう。

行事をどのように実施していくか、実施できるか否か等々、本部役員さんと地区・グループ代表者さんと一緒に話し合いながらひとつずつ決めていく予定です。地域の人と人とのつながりを大切に…。



## ♡ 赤十字講習会を開催しました ♡

3月から延期となっていた赤十字講習会を、5月18・19日に開催しました。「フレイル・生活不活発病の予防」と題して大切なポイントを教えていただきました。

- ① 簡単に筋力アップ      ② お口の健康体操      ③ 会話と社会参加

この3つを継続して健康な毎日を！！ “合間時間” や “ながら時間” にできることがたくさんありました。

そして、、、久しぶりに元気な皆さんとお会いできてうれしかったです…ね (><♡) コロナ対策として2日間同じ内容で実施し、計56人の会員さんが参加してくださいました。



1分間の片足立ちは30分ウォーキングに匹敵する!?

という研究報告があるそうですよ～