

しおかぜ だより 第6号 2019. 9.20

しおかぜの地域の元気へお手伝い

紙面案内

■特集 しおかぜ健康講座(中面)

- ■下津井散歩(中面)
- ■中国銀行からのお知らせ
- ■地域行事のお知らせ
- ■健康体操のご案内

発行/社会福祉法人しおかぜ 〒711-0927 倉敷市下津井 1482 番地 18

TEL 086-470-4848

FAX 086-479-7675

https://www.shiokaze-group.jp/

2019年第2号目の発行となります。たくさんの「しおかぜだより見たよ」という声をいただき感謝しており、紙面を作る励みになります。

季節は秋を迎えようとしていますが、まだまだ暑い日々が続いていますね。

しおかぜでの大きな変化としては総合 ケアセンターしおかぜ敷地内に9月2 日よりしおかぜ認定こども園が新築移 転してきたことでしょうか。デイサー ビスに来られている方は子どもたちが 園庭で遊ぶのを見ながらリハビリに励 んでおられ、また特養入居中の方は散 歩中に子どもたちに手をふるなど、子 どもたちから元気をもらっています。



中国銀行下津井支店さんからのお知らせ

中国銀行下津井支店は6月1日より児島支店内に移転し、旧下津井支店での窓口営業は下津井特別出張所となり、営業日・営業時間を短縮させていただいています。

下津井支店のお客さまは、移転・統合後も支店名、店番号、口座番号の変更はございませんので、現在お使いのお通帳、キャッシュカード等は、2019年6月以降も引続きご利用いただけます。



窓口営業	ATM キャッシュコーナー
《 営業日 》	《 営業日 》
火・木曜日(平日) 火・木以外でも 年金・一部公的給付金 支給日には営業しています	平日・土・日 祝・休日
《 営業時間 》	〈〈 営業時間 〉〉
10:00~12:00	8:45~18:00
13:00~15:00	

詳しくは中国銀行さんへお問い合わせ下さい。

地域行事のお知らせ

イベント名	日時	場所	
四柱神社祭礼	11月2日	中国銀行下津井特別出張所	
	3 ⊟	吹上各町内	
下津井ウォーキング	11月30日	下津井中学校グラウンド	

健康体操のご案内

地域	日時		場所	サロン登録
○田之浦地区	毎週水曜日	14時から	田之浦いこいの家	あり
○下津井地区	毎週木曜日	14時から	まだかな会館	あり
○片原地区	第4日曜日	10時から	下津井公民館	
○古下津井地区	第1·3土曜日 第2·4金曜日	13時半から 10時から	古下津井公会堂	あり
○大室地区	第3水曜日	10時半から	大室公会堂	
○西の脇地区	水曜日	13時半から	西の脇公会堂	

下津井地区 セラバンド体操 実施中!

簡単にできる筋カトレーニンや要介護予防の目的で、誰でもばしています。これは転倒予防域で「セラバンド」という薄い域で「セラバンド」という薄いが、下津井地区の6地 グ体操です。

った重い運動を想像すると思えばダンベルとかマシンを使普通、筋力トレーニングとい 邪魔にもならず、 くて長いゴムバンドですので、いますが、このセラバンドは落 こでも手軽に行える道具です。 つでも、 ンドは薄

筋力アップの効果が出るようづき開発した方法で、短期間で理学療法士が独自の理論に基このセラバンドを用い、岡 郊率的な指導を行っています。

ってくると、この筋肉の力も次齢化に伴い身体の活動量が減助作を行えるのは筋肉の働き動作を行えるのは筋肉の働き動に手足を動かして色々なり出いがある。 してしまいます。

ん。からでも遅くはありませからでも遅くはありませ

う特典も付いてきます。がつくと身体も若返るといができます。そして、筋力えればいつでも強くする事務力は年齢に関係なく鍛 詳しくは表面の体操について

健康体操

皆様よろしくおねがい理学療法士の岡です。

します

が大切です。続けて参加する

にぜひ挑戦してみませいさんも、これを機会



-を伸ば. レッチ



のいろいろな部位を鍛足の筋肉を鍛える等体 えることができます





堂でも体操が始まりま8月から西の脇公会 した。

下津井散歩

のみちこのみちどこのみち

します。下津井らしさを感じら室まで生活路地の風景を紹介同じ下津井でも大畠から大 し広い道も通っています。た部分もあったので、今回 を通りすぎてわかりにくかっ残しています。前回号は裏路地 れる路地は変わらない風景を 今回は少

人や漁師の方が作業をされてでは平日でもたくさんの釣り大いですよね。そこから付きにくいですよね。そこから車ですっと降りていくと気が車ですっと降りていくと気が を通りまし ました。 降りていくと荒神社を発見 今回は大室地区から西の脇 た。三百山から大室

乗った記憶のある電車の写真井駅跡地へまわり、昔味野からと神社横の川の上に建つ建物を神社横の川の上に建つ建物は珍しいなぁと思いつつ、下津のは不里神社へ。海が近いけどずは木里神社へ。海が近いけどがは木里神社へ。海が近いけどがは木里神社へ。海が近いけどがは木里神社へ。海が近いけどがは、ま 散歩を終えまし









さて、写真の場

所に見覚えは

ありますか?







