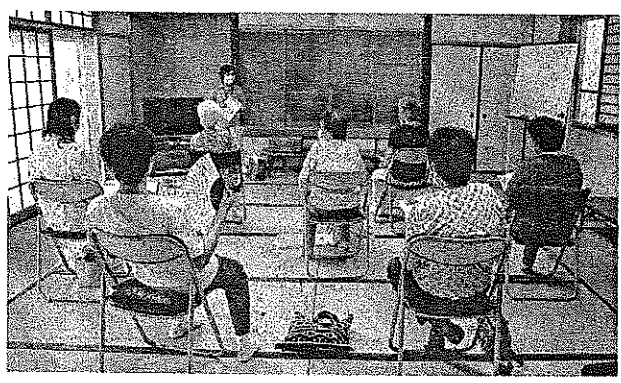


地域サロンをご存知ですか？

紀美野町では、46カ所の地域サロンが活動しています。その地域サロンでは、住民の方が気軽に集まって交流をする中で、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。



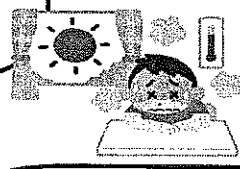
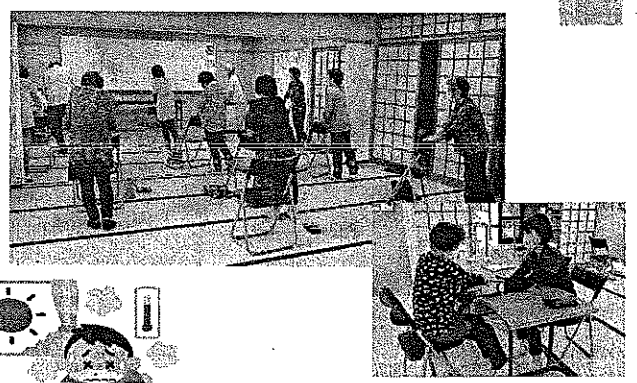
新型コロナウイルス感染拡大防止のために自粛していた地域サロンの活動が、6月1日から再開できるようになりました。三密を避けて、アルコール消毒や換気を徹底するなど、様々な事に注意しながら、サロン活動を始めました。



熱中症予防の話を聞きました。水分補給や、部屋の温湿度調整が大切だとわかりました。外出を控えていた分、体が暑さに慣れていないので、熱中症に注意したいです。
6/10 ひだまりサロン(松瀬)



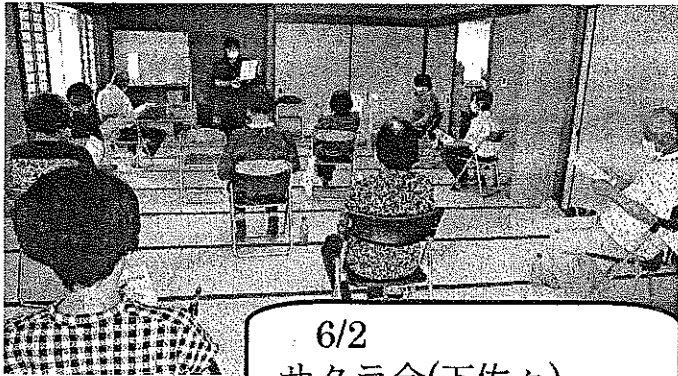
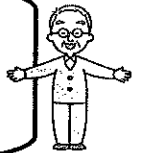
【いきいき百歳体操】をした後に、健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。熱中症予防の話も聞きました。体調管理に気を付けて、元気に毎日を過ごしたいです。
6/11 サロンまがりや(動木)



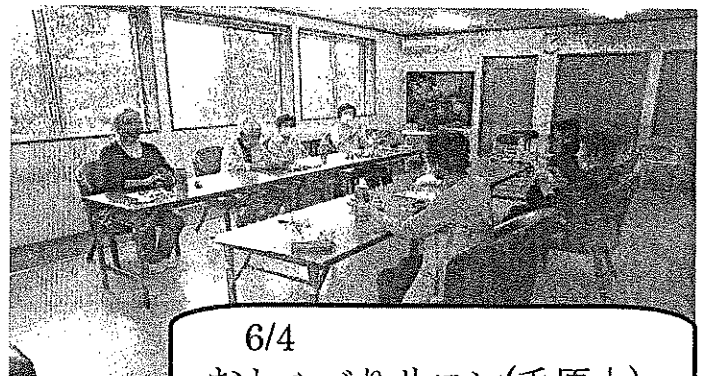
久しぶりのサロンで、熱中症予防の話を聞きました。歳を重ねると、喉の渇きや暑さを感じづらくなるそうです。こまめに水分補給をして、無理をしないように心掛けます。話の後は、脳トレの手遊びもしました。
6/15 大角サロン(大角)



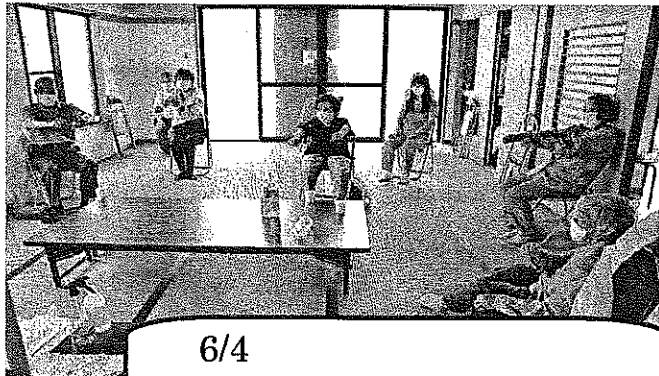
いつも頑張っている【いきいき百歳体操】をしました。久しぶりだったので、少し疲れしました。その後、熱中症予防の話を書きました。約3か月ぶりのサロン活動は、とても楽しめました。



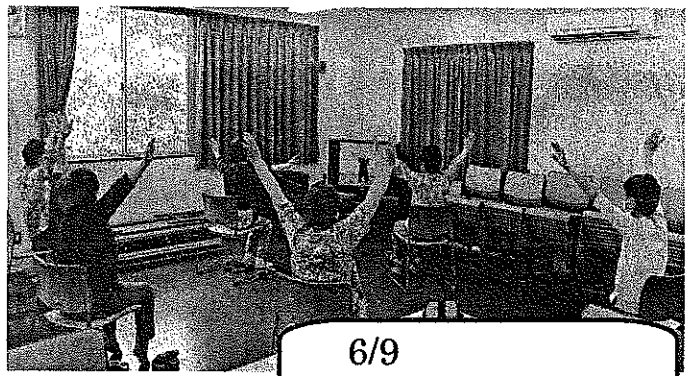
6/2
サクラ会(下佐々)



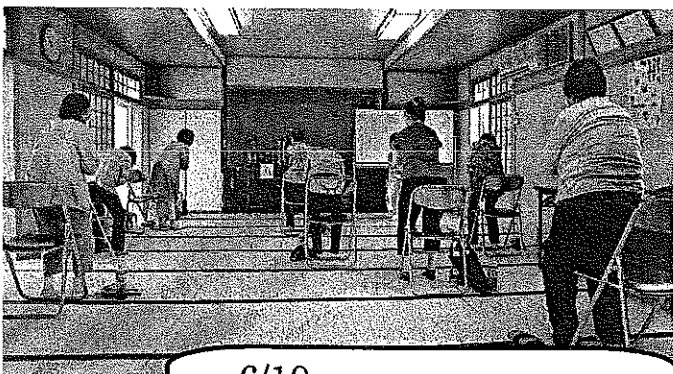
6/4
おしゃべりサロン(毛原上)



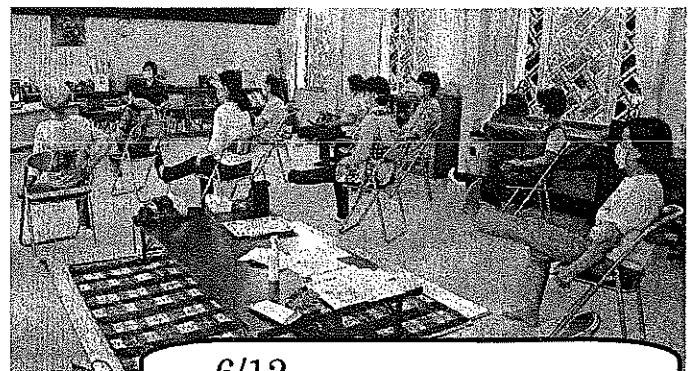
6/4
下佐々なかよし会(新生町)



6/9
サロン楽笑(長谷)



6/10
グリーンクラブ(緑ヶ丘)



6/12
吉野ハッピーサロン(吉野)

お近くのサロンに参加してみませんか？お近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作ってみませんか？興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

紀美野町役場保健福祉課

Tel. 489-9960

