



【 6・7月の行事予定 】

## グラウンドゴルフ大会

日時 6月 8日(日)  
13時30分~15時

場所 新城地域交流センター グラウンド



※景品を多数用意しています!

奮ってご参加ください♪

(雨天の場合)6月15日(日)に順延します。



## 6月 区民のつどい

日時 6月18日(水)  
13時30分~15時

内容 フレイル予防と健康レシピ  
& 試食会



フレイル予防には、「よく噛んでバランスのよい食事」「適度な運動」「社会参加」が大切だといわれています。今回はその中の「栄養」のお話です。高齢者の体重減少や筋肉量低下はフレイルが進行している予兆です。脂質やたんぱく質不足かもしれません。体に必要な栄養素を知ってフレイル予防に役立てましょう。試食会もあります。

※5月にフレイルチェックを受けた方は、  
個別の説明もあります。

## 第17回 おとな食堂

日時 7月 8日(火)  
12時~13時30分

メニュー

『冷麺・キンパ・コーヒーゼリー』



聴  
聞

## 『フレイルチェック』

### 開催しました。

5月の  
区民のつどい

5月21日(水)の区民のつどいは『フレイルチェック』を実施しました。握力や筋肉量などの測定を行い、現在の自分の体の状態を知ることができました。筋肉量低下は予想していましたが基準内で一安心。でも滑舌が基準値以下でショック!社会参加でのおしゃべりの必要性を痛感しました。寝たきりにならないためには、「運動と栄養と社会参加が大切」とのことでした。また、終了後に寺下ご夫妻(お試し住宅)のお別れ会を行いました。たくさんの活動に積極的にご参加いただき、ありがとうございました。(参加18名)



聴  
聞

## サツマイモの 苗植え!

5月18日、子ども会でサツマイモの苗を植えました。秋の収穫が楽しみです。(参加19名)



お知らせ

## 令和7年度区民総会

日時 6月29日(日) 13時30分~

〈内容〉・一年間をふり返って  
・会計報告 他



※午前8時~各垣内の草刈りになります。  
よろしくお願ひします。

お知らせ

## 『涼みところ』を開設

- ・気軽に涼める場所としてご利用ください。
- ・ご利用は開館中に限ります。
- ・飲料は各自ご用意くださいね。
- ・開設期間は10月31日までです。

