



明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日  
明祥福祉センター TEL 92-3641 FAX 92-5774

ずっと「元気でいたい」を応援！



## 和泉町健康フェスタ

令和6年11月30日（土）に和泉町で65歳以上の町民を対象とした健康フェスタが行われました。このフェスタは、シニア世代の健康づくりを地域で支援する目的で令和4年度より行われており、当日は福祉委員による「握力測定」やフィットネスクラブのカーブスによる「血圧測定」、リハビリテーション職員による「腰痛・膝関節痛予防講座」などが行われました。参加者からは「測定して自分の身体の状態が分かった」、「高齢者でも働ける仕事を知ることができた」などの感想が寄せられました。



福祉委員  
「握力測定」



株式会社 明治  
「骨強度測定」



訪問看護ステーションおおた  
「腰痛・膝関節痛予防講座」



シルバー人材センター  
「お仕事相談」

～しっかり食べることは健康寿命につながる～

## 「高齢者健康づくり教室」と宅配弁当の体験

令和6年12月8日（日）に、根崎町内会主催の防災訓練において、一人で暮らす高齢者を対象に、高齢者専門の宅配弁当を扱う事業所による「高齢者健康づくり教室」が行われました。

健康でいられる期間＝「健康寿命」を延ばすための3本柱の一つである、「栄養・食・口腔」について、講話と共に健康寿命を維持するために必要な



栄養の種類や量についてクイズ形式で参加者と考えました。

また、宅配弁当は高齢者に必要な栄養を考えた献立であるという説明もあり、宅配弁当のことも知る機会となりました。

たまご1個(50g)だと、たんぱく質 6gだから… 1日分(60g)摂取するには…



## 明祥福祉センターからのお知らせ



### R7. 1月 明祥福祉センター予定表



安城市和泉町大下38番地1  
TEL:0566-92-3641  
FAX:0566-92-5774

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【明祥福祉センターへの行き方】 バスでお越しの方⇒あんくるバス3番系統南部線 「明祥プラザ・マーメイドバス」下車。			1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 
5	6 休館日	7 <一部> 9:30~10:30 <二部>10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操）	8 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン （書初め）	9 10:00~11:00 ストレッチサロン	10 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン 13:30~15:30 卓球サロン・ はじめの一歩	11
12 	13 成人の日	14 <一部> 9:30~10:30 <二部>10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操）	15 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン （脳トレ&太極拳）	16	17	18
19	20 休館日	21 <一部> 9:30~10:30 <二部>10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） 13:30~15:00 めいしょうカフェ	22 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン （壁飾り作り）	23	24 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン 13:30~15:30 卓球サロン・ はじめの一歩	25 9:30~11:00 折り紙サロン
26	27 休館日	28 <一部> 9:30~10:30 <二部>10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） 13:00~16:30 健康麻雀大会	29	30	31	