

### 生き活き健康フェスティバルのご案内

「どんな状態になってもずっとみんながこの街で暮らせるようにしたいなー」この思いをきっかけにスタートした「生き活き夢くらぶ」も早いもので1周年を迎えます。みんなで集まり、話し合い、一緒にお茶を飲んだり、知り合いもたくさんできました。

これからもみんなが元気でこの街で暮らせるように、お互いに助け合っていけたらいいですね。「生き活き夢くらぶ」では地域の方々にご協力いただき、《生き活き健康フェスティバル》を下記の要領で開催いたします。ぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。

秋津レークタウン

## 生き活き健康フェスティバル

日時 平成16年3月21日(日)午後1時～5時  
場所 秋津レークタウンクリニック 1階及び2階ホール

### 第1部 健康チェックと健康相談コーナー <午後1時～>

血圧測定・血糖測定・体脂肪測定・骨密度測定  
健康相談・介護相談コーナー・フードモデルによる栄養相談コーナー  
カサチコさんの木工教室

### 第2部 Viento(ビエント)風の音楽(うた)コンサート<午後2時～>

ケーナ、オカリナとシンセサイザーによる音楽で  
癒しのひとときを過ごしてみませんか

### 第3部 車椅子、高齢者体験コーナー <午後3時30分～>

車椅子に乗ってレークタウンをウォッチングしてみましょう！  
ふれあいキャラバンによる車椅子体験コーナー  
高齢者体験・骨密度測定・栄養相談コーナー・木工教室

### 第1部～3部とも 参加費はすべて 無料です

骨密度測定は 先着 30名まで、当日 12時30分より受付開始  
最後にアンケート&お楽しみ抽選会があります！

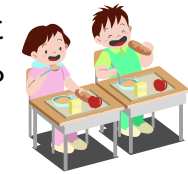
### その他の活動報告

- 2/10 県労福協研究集会で「生き活き夢くらぶ」の活動を報告(交通センターホテル)
- 2/14 子育て座談会(ふれあいかんサロン)先輩の体験をお話いただきました。(10名参加)
- 2/17 ふれあいかんにて「健康フェスティバル」の準備会を開催。自治会、睦会、子ども会、NPO法人カサ・チコ、東保健福祉センターにもご参加頂き、話し合いをいたしました。



### 第24回 健康教室 講師：東海大学農学部 片野 學 教授

1月17日(土)第24回健康教室が秋津レークタウンクリニック2階会議室で開かれ49名が参加しました。テーマは「頭が良くなる食生活」で講師は九州東海大学農学部教授の片野 學先生でした。食事はゆっくり時間をかけて良く噛む事が大事であることを、ユーモアを交えての楽しいお話で会場は笑いが絶えませんでした。交流会では、片野先生を囲んで食についての活発な意見交換がされました。また、オカリナ愛好会の発表や詩吟の披露もあり、盛会でした。

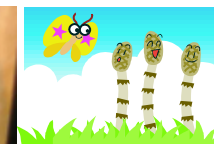


良く噛んで！

### お茶飲み会

### 福祉のつどい

1/24 午後3時から「ふれあいかん」で中高齢者のお茶飲み会を開催しました。とても寒い日でしたが46名が参加され、健康チェックの後、お茶をいただきながら楽しい時間を過ごしていただきました。



### ウォーキング

2/22(日)ふれあいウォーキングを開催。12時すぎにクリニック前を出発。浮島さん経由でサントリービール工場へと向かいました。天気予報どおり途中からの強い雨、風で残念！浮島さんから車で移動。ビール工場見学も初めての方が多く、次回は「サントリーの森」にウォーキングに行こう！と元気いっぱいでした。

### お知らせ

### 秋津レークタウン生き活き夢くらぶ 第2回総会を開催します

期日：4月24日(土)16:00～

場所：秋津レークタウンクリニック2F

1年間の活動をスライドでご報告いたします。

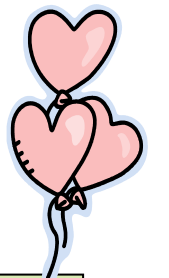
みんなで、一緒にやりたいことを話し合い、今年度の活動計画を立てましょう！

総会に引き続き交流会をいたします。

おともだち、ご近所の方々もお誘いください。

みんなで生き活き夢くらぶの輪を拡げていきましょう。

ぜひご参加ください



会員募集中！