

地域交流の報告

令和7年3月吉日

1月、2月と豊原地区のふれあいサロンに参加させていただきました。

1月23日は大窪ふれあいサロンでフレイル予防、2月20日は大橋ふれあいサロンでヒートショックと誤嚥性肺炎予防の話を体操や脳トレなど実践も交えてお話ししました。

みなさん熱心に話を聞いて下さり、脳トレでは笑顔が多くみられ、楽しい時間を過ごさせていただきました。

どちらのサロンも参加者の方々のパワーに元気をいただきました。

これからも地域の方々に健康に関する情報など元気に自宅で生活するためのヒントなどをお届けできればと思います。

大窪ふれあいサロン、大橋ふれあいサロンのみなさま、楽しい時間をありがとうございました。

