

ほっとらいふだより

第 82号 令和3年8月1日

不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 070-4387-0529

ほっとらいふは「住み慣れたこの町で元気に長生き」を合言葉に支援を行います。
通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



熱中症にご用心！！

連日、暑い日が続いています。睡眠中にも知らず知らずに汗が出て熱中症になる場合もあります。
温度計、湿度計を設置してクーラー、扇風機を使いましょう。
散歩、屋外の作業は時間を考えて、少しでも気温の低い時間に行ってください。

自治会館の活動・使用について

緊急事態宣言が大阪府に発令されましたが、富田林市の公民館、図書館、老人いこいの家は開館されています。ということを読み、福祉委員会、ほっとらいふの自治会館での催しを行うことにしました。状況により変更がある可能性もありますことをご了承ください。

元気はつつ体操

毎週水曜日に軽い体操をしています。AM10時からスタートです！

8月4.11.18.25日を予定しております。25日は市役所からのスタッフが来てくださいます。
上靴、水筒、ボールをご持参ください。

スマホ質問 Q&A ちょっとわからないので教えて欲しい！こんなご要望にお応えします

◎自治会館を複数人で使われる時には体調管理してマスク着用をお願いします。

福祉委員会共催 懐メロ体操

懐かしい歌謡曲に合わせてリズムカルに身体を動かしましょう！
脳トレ、体操を先生の指導で行なっています。
動きやすい服装、水筒、室内用運動靴をお持ちください。



日時 8月5日（木）13時～14時半

参加費 200円

ノルディックウォーキングの集い

8月はお休みになります。
涼しい時間に各自歩きましょう！
ポール購入希望の方はご相談下さい。



お買い物ツアー（富田林関西スーパー）

第165回 8月4日（水）午後2時出発
第166回 8月18日（水）午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日までにお願いします。



毎月第3日曜日9時までに玄関先へ アルミ缶とスチール缶は分別してください

ほっとらいふは「地域公共交通を進めるモデル地区」として富田林市とも連携しています