

あまみの風

不定期

発行元 天見地域まちづくり協議会 会長 原五郎  
協力 河内長野市役所(自治協働課)

天見駅前の

# 八重桜が満開

## 福祉委員会の桜まつりが大盛況

4月14日、天見駅南側の遊歩道の八重桜が見ごろを迎えた。

遊歩道は天見駅前から蟹井神社まで続く八重桜の並木道で、最近では自転車で走る人や散策する人も多く、のんびりと里山の風景を楽しみながらお花見

ができる名所となっている。

この日は、福祉委員会による桜まつりが開催され、250人を超える住民が参加した。参加者は、ボランティアが打つソバを食べながら、満開の桜を見上げ、春のひと時を楽しんでいた。

### 元号改元詐欺にご注意！！

改元後も、

**キャッシュカードはそのまま使えます！！**

➤ **キャッシュカードは他人に渡さない！送らない！**

➤ **暗証番号は他人に教えない！**

# シリーズ福祉

各地区の福祉委員会の活動状況を連載する。今回は上岩瀬です。



上岩瀬福祉委員の植中央代です。日頃は天見地域と上岩瀬地区の福祉活動に皆様方のご協力いただき誠に有難うございます。少子高齢化社会が益々進むなか、上岩瀬地区では年間10回の福祉活動を行っています。

主な活動は自治会活動への支援4事業、老人会との共催食事会1事業、一人暮らしと65歳以上家族への友愛訪問3事業、元気アップ教室ミニサロン2事業です。

今回は、そのうちの「元気アップ教室サロン」の活動を報告します。

昨年、「健康長寿のための元気アップエクササイズ」と「いつまでも歩けるからだを目指し」を目標に、自宅でできる簡単体操・転倒予防体操に、講話と体カアップ運動・脳の活性化につな

がるストレッチ等を約1時間半程度、健康運動指導士のスタッフに教えていただきました。当日は、まず血圧を測定して自分の身体の状況を把握し、その後、ワイワイガヤガヤと楽しく、体カアップ運動と脳の活性化につながる手や足等のストレッチで、身体の柔軟性が向上した時間になりました。

問題は、家に帰ってからこの体操を続けられるかですが、やはり皆さん継続は難しいようです。そのため、今後も引き続き、「いつまでも歩けること」を目指し、サロン活動を続けていきたいと思えます。

現在、参加者は12名程度で、まだ余裕がありますので、ご参加をお待ちしています。

電話0721・68・8148

