

# 八街市南部老人憩いの家

2024年10月 発行

## 八街市南部老人憩いの家

八街市沖1124-2 ☎043-445-2976

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>

い

こ

い

ようやく涼しくなってきました。  
あなたの秋は何ですか？読書に芸術、  
スポーツや行楽…でも、やっぱり！  
食欲の秋ですね

## 通信 第22号



八街市身体障害者福祉会のみなさんは、月に一度定例会を行っています。情報交換も大事なんですけど、今は「モルック」に夢中なんです。男女対抗戦で、笑って悔しがってそれはそれは盛り上がります。

## モルックに夢中です



「オイオイ、失敗かよ〜」「いいいいよ〜」  
男性陣は、悲喜こもごも…  
かたや女性陣は  
「やったー」「すごいすごい〜」ドンピシャ！  
ストライク!でした。  
この日は女性陣が優勢でしたね



モルックは、木製の用具を使ったボウリングのようなゲームです。



## 【健康寿命を延ばそう】⑥

### 「認知機能を高める健康法」

一読：1日1回は文書を読もう

十笑：1日10回笑おう

百吸：1日100回深呼吸しよう

千字：1日に1000字は

文字を書こう

万歩：1日に1万歩を目指して

歩こう(1万歩は難しいので歩幅を広げることを意識しましょう)

情報協力；介護予防リーダー

## ヤクルト乳酸菌講座

～腸の働きを学んで  
腸活しよう～



とき：11月21日(木)9:30～

ところ：南部老人憩いの家

対象者：市内60歳以上の方先着10名

内容：①オンラインで工場見学  
②乳酸菌についての講話

申込み：11月5日(火)午前9時から  
お電話または来所にて

申込先：南部老人憩いの家

電話043-445-2976

