

友の会の支部が健康づくり

一宮西部支部

防災イベントに参加

11月15日、萩原ホームで昨年に続き、2回目の防災イベントが開催されました。一宮西部支部もこの行事を盛り上げよう

と体力測定コーナーを設けて参加しました。

体力測定は、日々の生活であまり測定しない握力（筋力）、立ち上がりテスト（持久力）、長座体前屈（柔軟性）の3項目を選んで測定・記録、最後に評価し本人に報告



一宮西部支部の長座体前屈測定

千秋公園におでかけ

11月27日、おでかけ企画で名古屋市の鶴舞公園を訪ねました。岩倉駅から17名で出発。昭和区案内の方に、私たちのためのオリジナル資料で公園の見どころを案内していただきました。



千秋支部は鶴舞公園をゆっくり散策



初めて来た」「紅葉・黄葉とバラも楽しめた」など。

蕎麦ランチ後は、お茶タイム。私もまた、ゆったり時間を過ごしました。

あの日は軽く一万歩も歩いていましたよ。

丹陽支部
富樺亮子

ボッチャ大会を開催

11月29日、午前10時から特養ちあき第二で支部主催のボッチャ大会を開催しました。大会には6つの班と、班を立ち上げ中の地域から19名が参加。

職員チーム3名を合わされ、「懐かしい我が青春の鶴舞公園、知らないこと楽堂で生演奏が聴いてみた」「奥の日本庭園は

11月29日、午前10時から特養ちあき第二で支部主催のボッチャ大会を開催しました。大会には6つの班と、班を立ち上げ中の地域から19名が参加。

職員チーム3名を合わせ、22名が楽しみました。

ゲームは、1チーム3人で、6チームのリーグ戦（総当たり戦）を1コ

ートで行ないました。競

技中の2チームを観戦す

る他チームからは応援・激励が飛びかい、笑いと

ため息の中で11時半ごろ

せ、22名が楽しみました。

ゲームは、1チーム3人で、6チームのリーグ戦（総当たり戦）を1コートで行ないました。競

技中の2チームを観戦す

る他チームからは応援・激励が飛びかい、笑いと

ため息の中で11時半ごろ

せ、22名が楽しみました。

ゲームは、1チーム3人で、