

第26回大原文化祭

大原文化祭が開催されました。センタークラブのみなさん、出演、出展してくださった地域の方々、ご参加とご協力ありがとうございました。



















10月10日(土)

おおばる秋まつり

おおばる秋まつりが開催されました。晴天に恵まれ、今年もたくさんの方にご来館いただきとても賑やかなお祭りとなりました。ボランティアの方々、ご来館いただいたみなさま、ありがとうございました。

























大原市民センターってどんなところ？

大原小学校の２年生の子どもたちが見学にきてくれました。市民センターの役割を学び、クラブ体験を楽しんでました。

9月9日







健康ランド

リハビリ専門職と一緒に健康づくり

9月15日

原田先生、中村先生をお迎えし、21 名の参加者と健康づくりの体操をしました。前半は加齢や病気、出産後などが原因の尿漏れ改善体操を行いました。骨盤底筋体操や膀胱訓練が効果的とのことです。後半は転倒予防のために股関節・膝関節・足関節を鍛える体操をしました。鍛えることで正しい姿勢になり、骨盤を整え体全体にいい影響ができることを学びました。イスに座りながら安全にできる体操が多かったため「これなら毎日続けられます」とみなさん喜ばれていました。







健康ランド

認知機能セルフチェック

10月19日

今年は VR(疑似体験機能)を使った認知機能チェックで、参加者 21 名のみなさんに受講してもらいました。自分の認知機能を日々の生活で意識することが、認知予防に繋がるとのことでした。受ける前はみなさんドキドキしていましたが、受けた後は「次回はもっと脳を鍛えてチャレンジします」や「いい結果で安心しました」など様々な感想でした。これからの健康を維持するきっかけとなったようです。







●児童見守り（あいさつ）のご協力のお願い●　　犬の散歩や買い物、花の水やりなどをなるべく登下校時にお願いします。