

冬も元気！
いい汗流してます



ウォーターランド通信

ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆ベビースイミング教室 担当：井上指導員

冬も元気に活動している「ベビースイミング教室」。この教室は6カ月から3歳未満のお子さんが親子で水にふれあい、健康な心と身体づくりを目指しています。興味のある方は、ぜひ体験してみてください!!

毎週金曜日の午前10時10分から午前11時まで行っています。

ベビースイミング教室を受講されていて、今年の年女でもある堀江奈恵さん(西大道)に聞きました。

Q1 ウォーターランド南条に通うきっかけは？

A 体づくりのためです。

Q2 ベビースイミング教室を受講されているかですか？

A 毎週、親子のふれあいを楽しんでいます。

Q3 今年の目標は？

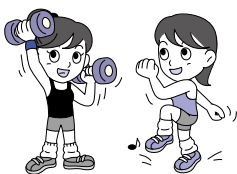
A 新しい運動にチャレンジしたいです!!

☆ご友人ご紹介キャンペーン実施中!

皆さんにうれしいお知らせです。日頃、ウォーターランド南条を利用している会員の方(ジュニア会員は除く)が、新たに利用する方を連れて入館した場合、会員の方にも新たに利用する方にも特典があります。詳しくは問い合わせください。

期間 3月13日(土)まで

特典内容 入館無料券1枚、教室受講無料券1枚、鉢植えなどを進呈!



高齢者の尊厳を守りましょう
～みんなで見守り隊⑤～

こんにちは

地域包括支援センターです

保健福祉課内 地域包括支援センター TEL 47-8009

こんなことに気をつけてみましょう
例えば・・・

見守り

「最近姿を見ない」「夜になっても明かりがつかない」などちょっとした変化に気付けるよう、目を配りましょう。



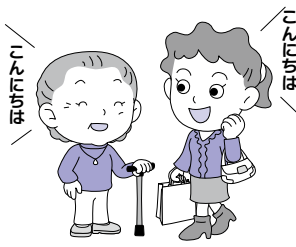
元気づけ

道であっても元気がないような時には声をかけましょう。



あいさつを交わす

日常生活での声かけをしましょう。



★虐待が起きない地域づくりのために
★地域で高齢者と介護者を支えましょう★

誰もがいすれ高齢者となり、その時、できる限り地域で暮らしたいと願います。すべての人が安心して地域で暮らせるように、高齢者虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが望まれます。まずは、一人暮らしの高齢者や介護者が地域から孤立しないよう、声かけや見守りなど気軽にできることから始めてみましょう。ちょっとした変化やサインに気付き、みんなで声をかけあい、支えあうことが高齢者虐待の防止につながります。

介護、ひとりで悩んでいませんか？

介護について困ったときや不安なとき、身近で気になる方がいるときは、お気軽にご相談ください。

相談は匿名でも構いません。また、相談内容等の秘密は厳守します。