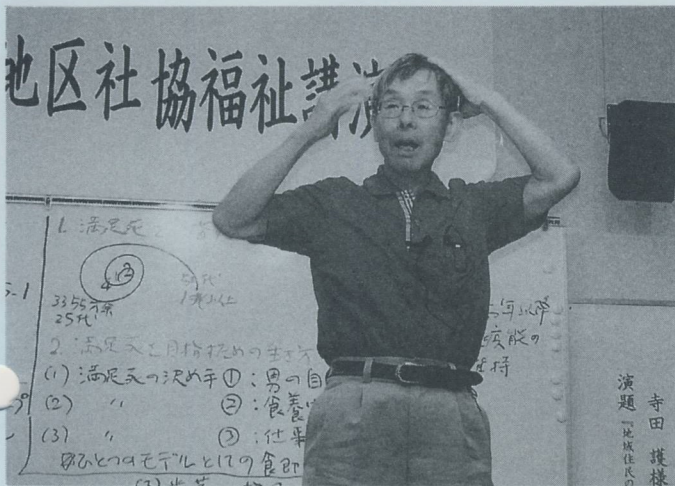


「講演会」 予防医学健康法  
～自分の健康は自分で守る～

<講師> 寺田 護氏 (浜松医科大学名誉教授)  
7月24日 三方原公民館

お互いに今が一番若い、一度きりの人生を思いきり楽しく  
過ごすために、日々の健康感を大切に、死の瞬間まで自  
分で呼吸し食事・排泄して、生き甲斐や好きな世界を考  
え、その実現のために動き働き続けて、 कोरोリと帰って  
いく満足死（ピンピンコロリン）を目指そう



\* 大好評でした、寺田先生の講演



\* 自分の健康のために「ハイ..」



\* 予防医学健康法受講風景



\* 資料を手に聞き入るみなさん



面白い

サア次はどうする

グーでどうだ

拍手～

高齢者部会



# お年寄り交流会

みんな、楽しい会に集まれ

三方原・豊岡地区

平成 20 年 6 月 7 日 (土)

昨年につづき交流会を実施しました。笑顔があふれる会となり大いに楽しんで戴きました。



思いきり  
背伸びして。

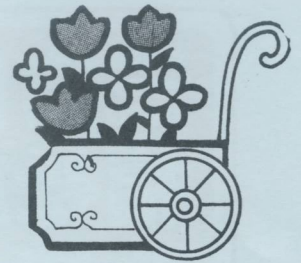
右手、左手  
あれ変だワ?



# がんばらまいか

## 人生まだまだこれから

### 「心身健康でたのしい毎日を」



敬老会会場風景

三方原地区敬老会開催  
73歳以上対象者  
3140名



9月14.15日の両日に三方原地区敬老会が各自治会毎で盛況に開催されました。

	三方原校区	初生校区	三幸町	大原町	豊岡町	東三方	根洗町	清水	百園
77歳	67	70	13	10	13	12	15	5	9
88歳	21	32	2	3	6	3	9	3	3
99歳	2	0	0	0	0	0	1	0	1
対象数	859	975	181	105	178	200	296	129	217

# 三方原の 福祉施設 の紹介



シリーズ 5

社会福祉法人十字の園 **根洗荘**

浜松市北区根洗町 485 TEL.053-436-2215



◆根洗荘外観

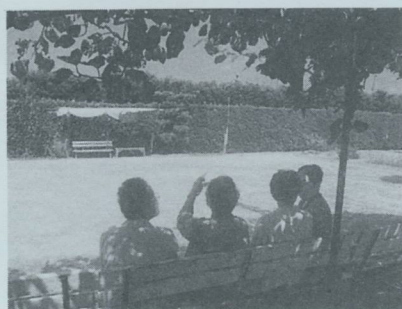
根洗荘はお年寄り同士の心のふれあいを図り、生きがいを与え、精神的又は身体的に健康に暮らし、寝込まないようにするのを目的として、20年来民間デイサービス(堀井正雄氏)として、運営してきました。平成20年4月より社会福祉法人十字の園が委託運営しておりますが基本的には今までの事業内容をそのまま引き継いでおります。

対象者は身体的、精神的に日常生活を営むのに支障のない方としています。介護保険サービスの対象にならない元気なお年寄りが集まる施設ですが、要介護の方も利用されています。要介護の方の利用についても相談に応じています。

- 事業内容 ●生活相談 ●昼食サービス ●送迎サービス(ご自宅まで)  
●レクレーション (四季折々のお花見、外食、買い物、施設見学、講話、季節の催しものなど、利用者さんのご希望に添えるよう努めています)

当施設は月曜日から金曜日まで、毎日30名程の方が利用されています。オセロ、将棋、玉突き、カラオケ、リハビリ、園芸などの趣味の設備もあり、自由に楽しんでいます。月に数回の外食も大変好評で、今度はどこに連れてってくれるのかね?と楽しみにして下さっています。

根洗荘に来ることを生きがいにされている方も多く、お年寄りの皆様の元気が職員の励みになっています。元気な声と笑いの絶えない、家庭の雰囲気のある根洗荘です。



◆憩いの広場



◆談話室の様子

将来、介護が必要になった時も引き続き十字の園のサービスをご利用いただけますので安心です。

※随時体験・見学お受けいたします。『元気だけど家で暇してる』という方、お友達同士、兄弟同士お誘い合わせでぜひ一度お越しください。お待ちしております。