

第三ちぐさ「千種の畑」

12月号でご紹介した「第三ちぐさ」のその後です。

色々な方々に土に触れて、癒される場所を作りたいと思い、ちぐさのもりに集まる若いパワーが畑女子会の皆さんの力と知識をお借りして、いよいよ畑作りします！まずは、天地がえしという土地の土の上下を入れ替える作業が始まります。

そこで、「千種の畑」で一緒に作業のお手伝いをしてくださるボランティアの方を大募集いたします！経験者の方、未経験者の方問いません！皆様のご参加をお待ちいたします。



鳥の巣ギャラリー利用してみませんか？

ちぐさのもりの鳥の巣ギャラリーでは、手作り作品を展示販売される方を随時募集しております。

作品をたくさんの人に見てもらいたい！作品を販売してみたいけど…そんな方は、お気軽に応援員に声をかけてください。展示のみも受け付けております。

今月の無料介護相談

毎週金曜日の13時30分から週替わりで地域の事業所のケアマネージャーさんに来ていただき、日ごろのお困りごとなど相談いただけますので、お気軽にお越しください。

7日 ケアプランセンターお結びさん

14日 ケアサービスはるかぜさん

21日 のぞみケアプランセンターさん

28日 やすらぎの園さん

健康寿命をのばしましょう！

ちぐさのもりでは、定期的いくつかの運動のメニューを行っています。毎週金曜日10時半からラジオ体操、毎月第三火曜日は10時から11時までちぐさ体操を行っています。

ラジオ体操は、商店街全体で取り組んでいます。ちぐさのもり前はもちろん、ミタクリ前や各店舗さんの前でもちらほらと体操をされる方が出てこられて、一緒にラジオ体操しています。飛び入り参加大歓迎！気軽にご参加ください。

ちぐさ体操は、地域の事業所さん(リハビリデイサービス nagomiさんとケアライフさん)が各月でボランティアで体操の指導に来てくださっています。どちらもイスに座ったまま出来る体操です。無理せず身体を動かし、自宅に帰ってからも出来る運動のアドバイスもいただけます。参加者の方からの悩みに答えて、情報を集めてくださったり、頭の体操としてクイズを考えてきてくださったりもしています。ご興味のある方、スタッフまでおたずねください。

ちぐさ体操 第三火曜日 10時～11時

ラジオ体操 毎週金曜日 10時30分より

