

出町茶論だより

でまち さろん

No. 36

春のひと時を花見で過ごす

出町茶論近くの本満寺の枝垂れ桜を今年も見学に行きました。例年より早い開花ですが、外国の観光客始め多くの花見客が訪れていました。ご利用者の皆さんにも春のひと時を楽しんでいただきました。



ご利用者思い思いに花を愛でていただきました。

花緒の会～本来鼻緒ですが、美しく花緒にしました。下駄、草履で歩くときは、親指と人差し指で鼻緒をしっかりと挟んで、足の指に力を入れて歩きます。このイメージを意識するために花緒（鼻緒）の会としました。

◆どうぞご利用のお問い合わせ下さい◆

出町茶論(でまちさろん)

☎075-204-4716

京都市上京区寺町通今出川上る表町21 市川ビル

夏野菜に備えて畑を耕す

ダイコンや白菜などの冬野菜を収穫し、普段は外で体を動かすことがあまりないご利用者に、鍬で夏野菜の準備のために畑を耕していただきました。



京極幼稚園園児の皆さんとの交流

京極幼稚園の園児の皆さんが来訪し、歌とお遊戯を披露してくれました。子供たちの歌声や走り回る姿を見たり、話したりと、楽しい時間を過ごしました。



最後にご利用者一人ひとりとふれあいました。

花緒（鼻緒）の会

美しく元気に歩き 暮らしましょう

花緒の会のお知らせ

<100歳過ぎても元気に歩き続けるために:シニア対象>

100歳以上の高齢者が7万人にせまる今日、歩く事の大切さが科学的に検証されています。動脈硬化などの病気を予防するだけでなく、自律神経のバランスや認知症の予防にも期待がもてるそうです。歳をとっても歩き続けるためには、足腰が頼らないように、また、無理をして故障を起こしてしまわないように、身体を上手に使っていくことが大切だといわれています。

一緒に、自分自身の身体の状態に合った歩き方を学び、大いに話らって、仲間作りをしませんか?

第1回 講座 歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキング

講師 運動指導士 川口 多津子先生 (定員20名)

日時 5月13日(日) 10時30分より 場所 出町茶論にて

第2回 実習 京都御苑を歩く(今出川御門付近集合)学びを楽園

日時 6月10日(日) 10時30分より 雨天の場合出町茶論

☆参加費 各回 300円

★ お問い合わせ先 出町茶論 075-204-4716

担当: 林



花緒の会

下駄、草履で歩くときは、親指と人差し指で鼻緒をしっかり挟んで、足の指に力を入れて歩きます。このイメージを意識するために花緒(鼻緒)の会としました。

京都SKYシニア大学 受講生の有志の皆さんが、健康寿命を延ばすための受講テーマの一つ「歩行寿命を延ばすセーフティウォーキング」を実地で実行しようと、出町茶論を会場に花緒の会を立ち上げました。運動指導士による歩き方の講習や京都御苑を歩いたり、月1回(日)開催予定です。地域の皆さんにも告知し、参加を呼び掛けます。