

2025年(令和7)2月25日

# 秋篠台「山椒の会」会報第11号

秋篠台「山椒の会」役員会



寒い日が続いていますが、春の足音も少しずつ・・・  
梅の花も蕾を付けて、鳥たちも活発に飛び回っていますね。  
体調管理に気をつけてながら、春の陽射しを待ちましょう。



## 1、ちぎり絵開催のお知らせ

**2月27日(第4木曜日) 10時～12時**

新年会の時にも展示していましたが本年も  
新聞ちぎり絵を開催します。

新しいテーマを見つけて、それぞれの  
オリジナルの作品を作りましょう。

指先を使っての細かい作業ですが、日頃の雑念を払い  
集中して取り込むことが脳の活性化にも繋がる？

\*持ち物 ピンセット、新聞のカラーの部分、鉛筆



## 2、いきいき百歳体操

**3月13日(第2木曜日) 10時～11時**

今回は平城包括支援センターの井本様による【食べ物と栄養について】  
のお話があり、昨今【フレイル】予防の記事や、報道番組にも耳にする事が多くな  
っています。

**\*健康で元気に過ごすために必要な3つの対策は①社会参加 ②栄養 ③運動**

**とされています。その事を意識して過ごしたいものです。**

\*いきいき体操はDVDを見ながら行っています。

\*

\*

\*

—



椅子に座っても体操は出来ます

持ち物 日本手ぬぐい、飲み物。

初めての方も大歓迎です。



## 3、山椒の会総会予定

4月20日(日) 午前11時から。

終了後お弁当を頂きます。出席有無は3月号に掲載します。

## 4、役員大募集しています

山椒の会を続けて行く為に、会員の皆様のご協力をお願いしたいです。

お手伝いして下さる方は、南濱会長さんはじめ、現役員までお知らせ下さい。