

『上新田交友会』のお宝発見！！



健康づくり
生きがいづくり



太陽の下、いい汗かくのが長寿の秘訣！

手先を使って
認知症予防！

グランドゴルフ、手芸、卓球、輪投げ…
みんなの楽しみが生きがいに♪



気にかける
みんなの知恵



「～さん、調子わりん
だってよお」
地区のみんなを気に
かけます！



「腰痛いときは、～医
院に行くといいぞ」
「この煮物の作り方
教えてける～」
わからないことは
みんなに聞きます♪



おすそ分け
みんなで会食

おいしい手作り料理
を持ち寄ります。
みんなの料理を
食べるのが大きな楽
しみ♪



社会参加
役割分担

「楽しんでほしい！」
その思いで、毎回
ホールインワン賞を
準備してくださ
います！



暑い時の漬物は、
塩分補給で熱中症の
予防にもなるよ♪



手芸の先生、まとめ
役、会場の準備、
ムードメーカー、
それぞれ役割をもっ
て協力します！！

身近で自然な“**支え合い**”を大切にしましょう！

