

令和2年度 第35回わくわく細坂サロンの開催

7月2日木曜日、細坂集会所で4ヶ月ぶりに25名の皆さんの参加を頂き令和2年度最初のサロンの開催です。「お元気でしたか？」が挨拶です。全員マスクを着けての参加です。

最初にサロンの利用者Kさんがお亡くなりになり、ご冥福を祈って黙祷をし、スタートです。

「365歩のマーチで健康体操」今回は、ゴキブリ駆除のホウ酸団子作りを皆でしました。

午後より、地域包括センターより2人来て下さり

①・・・【いきいき活動ポイント事業の変更となった箇所の説明】

②・・・【コロナウィルス+元気であるために】*自宅で出来る簡単筋トレの指導を受けました。

*バランスの取れた食事・・・毎食三つの皿を揃えて、適量食べましょう！！

③・・・【特殊詐欺の新手口】寸劇を交えての説明。良く頭に入りました。

特別定額給付金（一人10万円）の特殊詐欺、早くも発生しているそうです。皆さん気を付けて下さい。

最後は「今日の日さようなら」を、歌い解散。お土産はホウ酸団子です。

