

# Mellow かがだより

6月号

## 第1回ちょボラ隊交流会を 開催しました♪

登録者15名のうち9名の方が参加され、自己紹介の後にちょボラ活動について今の現状をお伝えしました。

・総湯までの同行 ・通院時の車椅子の出し入れ ・施設での傾聴と、現在3名の方が活動されています。

ちょボラ隊交流会は、毎月第1月曜日の10時～11時半に加賀市民会館で定期的に行われます。活動報告や問題点などを皆さんで話し合いながら、ちょボラ隊活動を充実させていきたいと思っております。

皆様の登録をお待ちしています。



## KAGA 健食健歩プロジェクト

楽しみながら健康づくりに取り組み、健康寿命をのばそう！！



“受ける” “参加する” “食べる” “運動する”  
を実践して、KAGA 健幸ポイントを  
貯めてみませんか

※ KAGA 健幸ポイントについては加賀市健康課まで

## 「人生100年に備えるまち」

景色を楽しみながら、疲労しない程度に30分から1時間程度快適に歩きましょう♪

ウォーキングには  
良いこといっぱい！

- ・肺や心臓、血管の働きがよくなる
- ・脂肪が多く消費される
- ・脳が活性化する
- ・気持ちがりフレッシュ♪
- ・血圧が安定する
- ・体調が整う
- ・体温が整う
- ・ストレス解消！

☆☆ 適度な水分補給を忘れずに ☆☆

発行者：シニア活動応援 Mellow かが（加賀市委託事業）  
運営団体：NPO 法人かもママ  
所在地：加賀市下河崎町 79 番地-2（NPO 法人かもママ事務所内）  
連絡先：Tel/Fax 0761-73-0203  
Eメール：mellowkaga@orion.ocn.ne.jp  
ホームページ：http://mellowkaga.jimdo.com/

