

# Mellow かがだより

11月号

## 運転ボランティアの募集

現在、市内13地区で、高齢者の健康づくりと介護予防を目的とした「地域型元気はつらつ塾」が開催されています。この「地域型元気はつらつ塾」の送迎業務に協力いただける「運転ボランティア（運転手）」の募集がはじまりました。安心安全に送迎業務が行えるよう講習会が開催されます。興味のある方や、運転ならお手伝いできるという方は、ぜひお申し込みください。

	1回目	2回目
とき	11月20日(火) 10時～12時 (受付9時半～)	11月28日(水) 10時～12時 (受付9時半～)
内容	講義：『移動サービスの運転に必要な知識と心構え』 実技：『乗降介助の実際のポイント』	講義：『データ・ドライブレコーダーから見る安全運転管理術』

定員：25名(先着順)

対象者：おおむね60歳以上の方で、普通免許をお持ちの方

**\*\* 問い合わせ・申し込み \*\***

加賀市役所高齢者こころまちセンター (TEL: 72-8186)



## ウォーキングイベントを開催しました

## 10月はウォーキングイベントを2か所で開催しました



28日には、まちづくり女性部の方々10名が参加されました。場所は山中温泉。こおろぎ橋のたもとから見る秋雨の中の紅葉は、ウォーキングならではの景色で楽しむことができました。



29日には学童クラブの子どもたち12名が参加されました。急な雨の中でしたが、濡れないようナイロン袋を帽子にしておいたり、大きな葉っぱを傘にしたり、子どもならではの発想で楽しい時間となりました。

## きりりびと第一号 浜辺 千賀子さん



アンチエイジングの秘訣を教えてください！

まずは**趣味をもつこと**。そして**役割をもつこと**。孫育てがある人は、それも大事な役割。でも孫育てだけでいっぱいにならず、自分の趣味の時間も楽しんで欲しいです。さらには**身だしなみ**。高価な物を身につけなくても、恰好に気を使うだけでいいんです。「かっこいい」って言われるのは、いくつになっても嬉しいですね。また、夫婦は「**つかず離れず**」の関係でいるのが気楽です。「いつまでも元気に生きていくコツを、自分も一緒に考えていきたい！」というスタンスで、そこに、ホルモンの変化などの専門的な知識もプラスしてお伝えしていきたいです。

## 11月の「ラジオ体操を中心とした運動教室」のお知らせ

『運動習慣定着コース』…20日(火) 10:00～11:00 加賀体育館  
28日(水) 10:00～11:00 山中健民体育館  
『リーダー養成コース』…27日(月) 10:00～11:00 加賀市スポーツセンター

Mellow かが では ～KAGA 健幸健歩プロジェクト～ の一環として「ラジオ体操を中心とした運動教室」を開催しております。詳しくは Mellow かが までお問合せください。

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](mailto:mellowkaga@orion.ocn.ne.jp)・ホームページ：<http://mellowkaga.jimdo.com/>