

Mellow かがだより

テレビのニュースでは桜の開花宣言も聞かれるようになりましたが、加賀市では“三寒四温”の表現がぴったりの今日この頃、桜の花が待ち遠しいですね。成人式や入学式、入社式など社会では新たな門出の季節となりました。皆様も元気パワーを地域社会のために活かす新たな一歩を踏み出してみませんか。素敵な出会いが待っているかも…

「STAND UP 301」 (スタンドアップ・サンマルイチ)

年齢を重ねても住み慣れた自宅や地域で元気に暮らしてもらおうと、石川県野々市市と市老人クラブ連合会は、健康増進と介護予防のため「**30分に1回は立ち上がる**こと」を呼びかけています。

座りっぱなしで足の筋肉を使わない生活は、代謝機能と血液の流れに異常をきたす可能性があり、心筋梗塞（こうそく）や脳梗塞、糖尿病などのリスクが高まるとの研究結果もあるということです…

どんな時に立ち上がればいいのか…？

- ▽拍手の時も立ち上がる
- ▽発言も率先して立ち上がる
- ▽楽しい時間も立ち上がる
- ▽テレビの合間も立ち上がる
- ▽避難中も心を一に立ち上がる

皆さんもぜひ実行してみてください

助産師講話

開催日：奇数月第2水曜日 10:00～11:30

会場：親子ほっとステーション

講師：濱邊千賀子氏（助産師）

子育て今昔講座

(5/9水 9/12水 1/9水)

「子どものいる風景」って活気がありますよね～。
地域社会も子育ても昔と今は大きく変わってきました。
今の子育てを知り、加賀市が子育てしやすい地域になるよう見守り、応援よろしく願いいたします。

アンチエイジング講座 女性向け

(7/11水 11/14水 3/13水)

「年のせいかな～？」体のあちらこちらが…
身体や行動の変化に不安を感じていませんか？
すべての年齢層の女性に寄り添ってくださる助産師さんから、心や身体の変化などを学び、日頃の不安をスッキリさせましょう。

ちょっこしボランティア「ちょボラ活動」の担い手「ちょボラ隊」募集

「困ったときはお互い様」の気持ちの「ちょっこしボランティア」

15分～20分ぐらいでできる簡単な日常生活支援活動

…ゴミ出し ペットの世話 草むしり 買い物代行 シャツのボタン付け などなど…

ちょっこしボランティアがしたい、地域の方々のお役に立ちたいと思っている方

「ちょボラ活動」の「ちょボラ隊」として登録しませんか。65歳以上の方が対象です。

*ほんのちょっとお手伝いしてほしい方との相互援助をコーディネートします。登録は Mellow かが事務所まで

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