



10 月の行事より

健康

健康と元気は足元から👣「ウォーキング教室」

まちじゅう元気
プロジェクト

10 月 3 日（金）、西中清美さんを講師に迎え、ウォーキング教室が行われました。

最初に足首から下の“足”の大切さをお話いただき「毎日足首から下を見て触ってあげて欲しい。」ということでした。姿勢に直結してくるので、足の疲れや硬さをケアして正しい足の使い方を取り戻すことが、健康寿命を延ばすことに繋がっていくということです。実際に歩き方を教えていただきましたが、運動として歩く場合、歩幅が思ったよりも大きく、皆さん驚かれていました。意識して歩くことの大切さを感じました。



講座

第 3 回出前講座「相続手続きのイロハ」～円滑に相続を進められる？～

蔵持市民センター



11 月 16 日（木）、桔梗が丘に事務所を構える行政書士・松岡衣里さんを講師に迎え、「相続」をテーマにした出前講座の第 1 回が開催されました。

今回は 2 回シリーズの講座で、初回は円滑な相続手続きに向けた情報や準備について学びました。参加者 13 名は、将来に備えて真剣に耳を傾けていました。

次回の講座では、さらに具体的な手続きや実例を通して、相続への理解を深めていきます。

◎次回の出前講座は 12 月 18 日（木）です。皆様のご参加をお待ちしております。

講座

手と手のふれあいで心身共にリラックス🍀介護美容体験

蔵持市民センター

名張市市民活動センター『なばりめざましプロジェクト』で「介護美容を広めたい」と『なばりボランティアグループ御結び』の尾上信子さんが蔵持市民センターに来てくれました。尾上さんにどんなことをしてもらえるのか興味津々で 7 名の方が体験に来てくれました。6 名の方がハンドトリートメントを体験し、オイルをつけて優しくトリートメントをしてもらい、とても癒され、またしっとりとした肌に感激していました。ネイルをしてもらった方は、あまり目立たないのかがいいということで、可愛い柄でネイルをしてもらいとても喜んでいました。日頃おろそかになりがちな手のお手入れの大切さに気づく良い機会になりました。



▲体験してくださる方に季節感を感じつつ楽しく過ごしてもらえたらと事前に工芸室の飾りつけする尾上さん