

# とぴあレディ

topia lady

## 中央地区

### 支部活動



みんなで防災知識を高め、  
すぐ実践！

5月24日、中央地区支部はふれあいの旅を実施し、女性部員41人が防災センターで地震のメカニズムを学んだり、地震体験装置で震度6.7の揺れを疑似体験したりしました。学芸員に自宅の耐震や備蓄品などについて積極的に質問し、さらに防災の知識を吸収。参加者の一人は「地震と津波の恐ろしさを実感し、教えてもらった備えをすぐに実践したい」と話しました。

その後、日本平夢テラスを訪問し交流を深めました。



私たちは、40年以上前から続く歴史ある折り紙グループです。現在は8人の仲間と、曳馬支店で、季節の飾りや干支の置物などの立体作品を作っています。手や指先を細かく動かすので、脳のトレーニングにもなっています。家族や友人から「きれいな作品!」、「どうやって作ったの?」と言ってもうえるとうれしくなります。10月に開催される女性部展に向けて、みんなで楽しく作品を作りたいと思います。



今年度から新しく活動を始めた私たちは、月に2回、住吉支店に集まって、笑顔で正しい姿勢で歩く練習をしています。心理学や立ち振る舞いを専門としている講師を招き、姿勢に関わる筋肉を動かすストレッチや、ウォーキングのレッスンを受けます。歩くことは生活の基本です。いつまでも楽しく美しく自分の足で歩けるよう、活動を続けていきたいと思えます。現在、メンバー募集中です!



## 元気高齢者 大募集

ミニデイサービスや  
お茶の間会などの  
ふれあいの会に参加してみませんか?

ご家族さまへ  
コミュニケーションは  
とっても大切です。  
明るく送り出して  
ください。

### JAとぴあ浜松 助けあいグループ

- ・参野お茶の間会(東南)
- ・さくらの会(中央)
- ・スマイル西(西)
- ・三方原介護研究グループ(北)
- ・榎の会(浜北)
- ・こでまり会(湖西)
- ・ハローヘルプ(湖北)
- ・つくしの会(湖北)

参加者の  
最高齢は、現在99歳。  
百寿のお祝いを  
スタッフ一同楽しみに  
しています。

### 電話番号 (担当:生活指導課)

東南地区 426-6011	中央地区 472-6120
西地区 485-1771	北地区 486-4301
浜北地区 582-1501	湖西地区 576-5401
湖北地区 523-3603	

※お世話をするスタッフを募集しています。  
資格は問いません。人と接するのが好きな方、ボランティアに興味がある方、ぜひご連絡ください。

### ある地区の一日

#### JAとぴあ浜松の各支店出発

- 10:00 ふれあいセンター 榎の里 到着  
保健師さんによる血圧測定・健康講話  
レクリエーション(歌や体操、工作など)
- 12:00 昼食(榎の会スタッフによる手作り弁当)  
レクリエーション(パタボードなど軽スポーツ)  
緑花木センター
- 14:00~15:00  
JA各支店へ

開催内容は各グループにより異なります。  
開催日時や内容は、お近くの地区生活指導課までお問い合わせください。



スタッフが昼食を手作り



お手製の地産地消弁当