

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぶるん				協力医田中Dr.の 講座ですよ～ 申し込みは、 ケアプラザまで。		
3	4	5	6	7	8	9 休館日
				子育て ティーサロン 10:00-11:30 田中先生の 健康相談 13:00-14:00	～健康づくり委員会～ 自分の体 チェックして みませんか？ 講座 14:30～16:00 豊田地区 センター2階	
10	11	12	13	14	15	16
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30			ぽっかぽか プール (要予約)	豊田育児教室 10:00-11:00		
レコード喫茶 13:30-15:30			たまり場 とよだ 16:00～18:30 豊田地区 センター2階			
17	18	19	20	21	22	23
			子育てサロンの～び♡のび 10:00-11:30 千秀センター	子育て ティーサロン 10:00-11:30		
		ご近所茶話会 13:30-15:00		田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
24 / 31	25	26	27	28	29	30
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30 ※7/24のみ	金井町スクエア ステップ 10:00-11:30 金井町内会館	社福士の宅ちゃん と星野さんと一緒に 書いてみよう！	子育てホート 双乳説明会 (要予約) 10:30-11:30	ジャンボリミッキーを うちわで踊ろう！		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		AI・AI・AIの会 13:30-15:30 飯島町内会館	成年後見の 申立書を 書いてみよう！ 講座 13:30-15:30 		余暇支援 イベント 13:30-15:00 (要予約)	



今月号の内容

- ・富士見台健康づくりウォーキング
- ・ウォーク飯島 (町ぐるみ健康づくりウォーキング)

今日は、ウォーキング日和！

そろそろ梅雨明けも近づいています。暑さに気を付けながら、ウォーキングはいかがですか？
地域にもウォーキングのグループがあります。歩きながら、地域の歴史にも詳しくなれますよ。

【7月のあいさつ標語】 あいさつは せかいをかえる 第一歩



ウォーク飯島の魅力？ じわじわ来るんですよ。



「ウォーク飯島」は、飯島町内会が主催のウォーキング。5月は、保土ヶ谷宿周辺散策でした。まちを歩きながら、神社仏閣に立ち寄ります。代表の辻さんは、入念に下見をしていて、ポイントごとにその場所にまつわる歴史や逸話を説明してくれます。参加者の中には、最初はあまり気乗りせずに参加していたものの、回数を重ねる中で、じわじわと魅力を感じ、毎回参加するようになったと話す方も。

ただ歩くだけでなく、人とさりげなく話すこと、身近にある歴史に触れることで、いつもは気づかない地域の魅力に気づけること、それらが合わさって、「ウォーク飯島」の魅力になっていると感じました。



富士見台自治会の「健康づくりウォーキング」に参加しました。前日までは雨模様でしたが、浅沼代表の「雨で中止になったことは1度しかないから、大丈夫！」の言葉通り、当日はいいお天気になりました。

2015年3月から始まったこのウォーキングは、今回でなんと97回目！最初は、豊田エリア内を歩いていたのですが、敬老パスができてからは、エリア外にも足を延ばすようになったのだとか。コロナで様々な活動が止まっていた時期も、外での活動なのであえて継

続。マスクの着用だけは呼び掛けて実施したそうです。

この日は、山下公園まで「ガーデンネックレスよこはま」へ花を見に行くコースでした。地下鉄で関内に行き、まずは開港広場公園を目指します。途中の日本大通にも様々な花が咲いていて、日頃から花の手入れに力を入れている富士見台の皆さんらしく花の名前を教え合ったり、そこから話が広がっていきます。毎回、どこかで集合写真を撮るのがお決まり。撮った写真は、後日各お宅にお

届けします。

浅沼代表は「ウォーキングの一番の目的は、人との交流」と言います。月に1度、一緒に出掛けておしゃべりを楽しむことは、生活のハリにもつながります。参加者の方からは「1人暮らしなので、安心してもらうためにも、参加しなきゃと思っているのよ」というコメントも。

この日は、蒸し暑い日でしたが、最初に凍らせた飲み物が配られ、熱中症対策もバッチリでした。

2次元コードを読み込んでみよう！



⇒「ウォーク飯島」のホームページ
次回と前回の行き先が写真と解説付きで載っています。写真は、辻さんが何度も足を運んで写したもので、経路地図も載っているので、日程の都合がつかない方も、それを見ながら歩くことができそうですね！



ノルディックウォーキング（ポールウォーキング）グループもありますよ！

ご希望の方は、豊田地域ケアプラザ（TEL：864-5144）まで。

<長尾台町ノルディックウォーキングクラブ>
毎月第1・3月曜日 10:00～11:45
参加費：100円
※ポールのレンタルもあります。

どなたでもご参加いただけます～

<富士見台健康づくりウォーキング>
毎月第4月曜日
9:00～お昼頃まで
参加費：100円

ご希望の方は、豊田地域ケアプラザ（TEL：864-5144）まで。

<ウォーク飯島（町ぐるみ健康づくりウォーキング）>
毎月第3水曜日
9:30～お昼頃まで
参加費：無料

COCOMIMI（ここみみ）～誰もが生きやすい地域に～

COCOMIMIは、豊田地域支えあい連絡会の1部門で、障がい児・者支援委員会の愛称です。今年度は、活動を活発にするために3つのグループ<交流><勉強会><情報>に分かれて活動しています。

COCOMIMIでは、仲間を募集中です！
ご関心のある方は、豊田ケアプラザまで。



5/25,26には、平塚と藤沢にある障がいのある子どもない子どもと一緒に楽しめるインクルーシブ公園を見学・体験してきました。