

まち散歩 しませんか？

今回は清智会記念病院 渡邊PT（理学療法士）が同行♪

ゆっくり歩いて 50分4000歩くらいのコース 水分・塩分補給を忘れずに☺

オクトーレ

JR八王子

「少し疲れたかな」と言いつつも 足取りは最後まで軽快♪

ゴール

市川さん 渡邊さん 取材にご協力いただき ありがとうございます！

出発

① わたぼうし あんしん相談センター子安

② わたぼうしから お散歩スタート！

③ JR中央線が一望できます

中央線陸橋

④ 用事を済ませて折り返し

⑤

⑥

16

新しくできた 桑都テラスを 横目に見ながら♪

おやつに 八王子メロンパンを買って♪

旧ロマン 地下は只今 工事中

お役立ち小物紹介

100円ショップ 介護用品

カードリング

カードリングとは… 単語帳をまとめたりする文具です。ファスナーに取り付け、指を引っ掛けると、ファスナーの上げ下げが楽になります。

サン・ライフ～地域の皆さま～生活支援コーディネーター

まんぷくプロジェクト

はちおうじ 人生100年 サポート企業

～高齢者の活躍の場、枕団子作り～

まんぷくプロジェクトって？

八王子市、地域の皆さん、はちおうじ人生100年サポート企業による2022年より始まったプロジェクト。イベントに集い楽しい時間を過ごすだけではなく、企業が高齢者の社会参加をサポートする通いの場を創出。毎月1回開催。

皆さんでワイワイ団子作り

枕団子
ご霊前に供える上新粉で作る団子。冥途への旅の途中で食べられるようにと持たせるもの。旅の途中で空腹に苦しむ人に分けることで功德を積めるようにという願いも込められている。

折り紙をしたりもします

参加者募集中！

●会場
サン・ライフ八王子総合ホール（緑町283-1）JR八王子駅前から送迎有り
●費用、持ち物不要

●次回：8月23日（水）10時～12時
申込み：高齢者あんしん相談センター子安
電話：042-649-6020 担当 上条、下津浦