

# Shakyo 社協 新聞 Vol.2

例えばこんな手紙や写真をご応募ください。

福祉委員がサロンへ熱心に誘ってくださったエピソードの手紙

庭から見える枚方の街並みの写真 等

ご応募いただきました写真などは返却できませんのでご了承ください

## 応募方法

必要事項(住所・氏名・連絡先・ひらかた自慢)を記入。

同封の上、郵送またはFAX・メールで応募下さい。

応募先

〒573-1191 枚方市新町2-1-35

枚方市社会福祉協議会 地域福祉課 ひらかた自慢係

TEL:072-807-3448 FAX:072-845-1897

Mail:tiiki@hirakata-shakyo.net

応募締め切

2021/3/18

# わがまち「ひらかた」

# ひらかた自慢大募集

みんなに伝えたい・知ってもらいたい「ひらかた自慢」を教えてください。  
 素敵な風景ほっこりしたエピソードなど当たり前に見える日常にも「ひらかた自慢」があふれているかも。

この機会に身の回りの「ひらかた自慢」を探してみよう。ご応募いただいたひらかた自慢を皆さんにご紹介させていただきます。

ご応募いただいた方には粗品をプレゼントいたします。

## これ、できますか？

### 1 肩・背中のストレッチ



背中に手をまわし、両手を組みます。肩こり予防に効果があります。



手が届かない人は無理をせずタオルを使うといいですよ。

### 2 足裏のストレッチ



椅子に浅く腰掛けた状態で両手を片方の足の膝の上に置き、足首まで伸ばします。足の裏が伸び、血流を良くします。



### 3 転倒予防運動



椅子に腰かけた状態で片足を前に伸ばし、つま先で自分の名前を書きます。足腰を強くする運動です。



ひらがなができた人は漢字にも挑戦してみよう！

は

YouTubeでも動画を配信しています！！

ひらかた社協ちゃんねる

