

# 紅葉の青蓮寺湖を歩きましょう！

秋の深まりを感じる紅葉の青蓮寺。美味しい空気と雄大な自然、見ごろの紅葉を思いっきり楽しもうではありませんか。

シニアクラブ連合会と協力体制で行います。

受付後は、ご自分のペースで、ゆっくりと秋を満喫しながら自由に歩いて下さい。

## <実施要項>

と き 令和2年11月23日(月・祝)9時30分~12時

\*雨天の場合は、中止とします。

(当日午前8時30分から市民センターで問合わせを受付します。

☎64-6466)

ところ 青蓮寺湖周辺を自由に歩いて下さい。

受 付 青蓮寺ダムの西側駐車場広場(11時まで)

その他 名張市ケンコー!マイレージポイント付与対象  
お茶(ペットボトル)・お菓子をご用意します  
※シニアクラブ連合会会員の方には、名張市からの助成金からお弁当をご用意されます



## その他のメッセージ!

- 飲み物やお弁当等は、各自、自由持参です。
- 自由解散となります。
- 事故の無いように十分に気をつけ、ご自分のペースで歩いてください。
- 出たゴミは、必ずお持ち帰りください。
- ご家族、ご近所、地域のふれあいと絆を育む機会にしてください。
- 健康維持のために、いちばん大事な事は、とにかく歩くことです。
- お住まいの近くに、こんなにも美しい自然資産があるのです。
- 100m毎の草花の説明板を読むのも楽しみのひとつ。
- 受付に緊急用に車輛が待機します。



ケンコー!マイレージ調査

主催 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会、福祉健康部会、まちじゅう元気プロジェクト、  
協力 シニアクラブ連合会  
お問い合わせ先 市民センター☎64-6466

百合が丘  
市民センター  
11月号



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

## オーラルフレイルを防ぐ簡単トレーニング 「パタカラ体操」

噛む力、飲み込む力が低下すると、誤嚥を引き起こすリスクが高まってしまいます。

「パタカラ体操」で口を鍛えて、フレイル(※)を予防しましょう。

- 「パ」・・・しっかり噛んで食べるための唇の動き
- 「タ」・・・食べ物を飲み込むときの舌先の動き
- 「カ」・・・食べ物を食道に送るときの舌の根元部分の動き
- 「ラ」・・・食事をするときに必要な舌の筋肉全体を鍛える動き



※ フレイルとは…運動量や食事量の低下、人と関わる事が少なくなることなど、生活不活発が原因で、高齢期に心身の機能が衰えた状態

## Skip 広場からお知らせ

11月10日(火) 10:00~11:30  
市民センター 多目的ホール

## 先生と遊ぼう!

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更する場合があります。

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・パネルシアター
- ・ふれあいあそび



☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

