



ひたか ふくしだより

第82号 令和5年2月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会



久しぶりのイベントをみんなで楽しみました

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しいですね。

先日の日高学区鳥追い祭りは、3年ぶりに昔遊び、模擬店、甘酒振る舞い、どんど焼き、まゆ玉作りなど盛りだくさんの内容で開催されました。子どもたちの笑い声、中学生を含む実行委員の協力、足を運び祭りを楽しむ人で賑わいました。感染対策には配慮しながらの開催でしたが、久しぶりの賑わいにみんな笑顔になって嬉しくなりました。



暮らしの情報



◆令和5年度日立市ごみカレンダーは3月5日号の市報と一緒に配布されます

◆令和5年度日立市健康カレンダーは4月5日号の市報と一緒に配布されます

フレイルを予防しよう！

最近よく見聞きするフレイルとは、加齢による心身の活力の虚弱のこと。身体的にも社会的にも健康を保ちにくくなっている状態を示す言葉です。外出の機会も減っている昨今、フレイル予防のためにウォーキングが有効とのことですので、無理のない範囲で少しずつ始めてみてはいかがでしょうか。

おでかけに
慣れてきたら 正しい歩き方のポイントを押さえよう



いつもより**10cm大股**で

福祉に関するご相談お問合せは、日高学区市民自治会社会福祉委員会
交流センター内 ☎43-1250 (担当) 神永・鈴木