



車座になって、プレゼント交換

地区福祉協議会主催 5サロン合同サロン

1月26日(日)9時より、今年も地区福祉協議会主催東山口地区内5サロンの合同サロンが実施されました。参加は、高齢者、区長、スタッフ、窪野市議の計57名。雨上がりの少し冷え込んだ日でしたが、参加者の熱気で室内は暑いほどでした。

岡本会長、窪野市議の挨拶に続き、リハビリ体操を行いました。体を動かすことで、血行が促進されます。椅子に座って行っても、立って行ってもOKです。岡本会長からは、足が冷たい人には靴下を重ね履きするよりも足湯が効果的とのアドバイスもありました。



健康吹き矢 順番で矢を吹きます

そして、メインの活動は健康吹き矢です。吹き口をしっかりとくわえて一気にふっと息を吹き、的を狙います。的から外れてしまう人もあれば、20点の的に当たる人もいて様々でしたが、当たっても外れても笑顔があふれました。順番を待つ休憩時間には、世間話に花が咲きます。

今年の1位は落合さくゑさん、2位窪野市議、3位加藤こずえさんでした。

吹き矢のあと玉入れゲームを行い、最後は例年のように全員で車座になってのプレゼント交換。「ももたろさん」の曲に合わせてプレゼントを回しますが、2つも3つも溜まってしまふところが出て来て、「何でそこに3つもあるだね」と、また大笑いです。

来年もぜひ、皆さんお元気でご参加ください。



笑顔でルール説明を聞く参加者



プレゼント渡し 止めないで回してね