



福祉協議会 合同サロン

1月27日(日)9時より、地域学習センターにて51人が参加した合同サロンが開かれました。年に一度、東山口の高齢者対象の5サロンが集まって交流する場、スタッフにとっては研修の場でもあります。岡本会長は挨拶で「人貯金をして、近所に2～3人声をかけてくれる人を作ってください。男性はこういう場の参加が苦手です。今日参加したみなさんぜひお誘いの声かけをお願いします。」と話されました。参加者の輪を広げて地域のつながりを作っていきたいですね。



最初は、体慣らしにリハビリ体操。椅子に座ったまま手で体を叩いたり、足を上げたりします。CDに合わせて動く短い体操なので、毎日の日課にすれば体が硬くなるのを防げそうです。

続いて、恒例となった健康吹き矢。的を狙う時は真剣な表情で、矢を拭き終ると結果を見ながら自然に笑顔になります。大きく息を吸い込むことで呼吸機能も高まります。

2つ目のレクリエーションは玉入れ。簡単な競技ですが、やるとなれば真剣です。

最後は、輪になって座りプレゼント交換。『もしも、かめよ』の歌に合わせてお隣にプレゼントを回します。先に玉入れの玉で練習しましたが、どうも区長さんたちの所でリズムと合わなくなってしまうようでした。無事全員にプレゼントが行き渡り、閉会となりました。来年も皆さんお元気で、ぜひまたご参加いただきたいです。



参加者も自然と笑顔に



福祉委員の西田さん

昨年から福祉委員として参加者のお世話をしてくださっている影森の西田さんにお話を伺いました。「何をやっていいか分からなくて、皆さんの後にくっついてやっています。本当のところはまだ分からない状態ですが、出て来てくれた人たちが、また来たいと思ってくれるような雰囲気をつくりたいと思ってやっています。」と話してくださいました。参加者に声かけをされる時の明るい笑顔がとても印象的でした。