

☆ 生きがいを持ちたい！ 第1回「笹野いきいきサロン」開催 ☆

6月19日（木）午前10時より、笹野公民館で「笹野いきいきサロン」がスタートしました！

代表の高橋正信さんを中心に、地域の皆さんが「生活に生きがいを持ち、いきいきと過ごすこと」を目的に、毎月第3木曜日に開催されます。

初回は、フルート奏者の梶浦美紀さんによる美しい演奏で幕を開け、「翼をください」「ガボット」「ユー・レイズ・ミー・アップ」「いのちの歌」が披露され、会場は心地よい音色に包まれました。

続いての健康体操では、スクリーンの映像に合わせて座ってできる手足の運動や、リズムに合わせて体全体を動かすストレッチ体操が行われ、皆さん気持ちよさそうに体を動かしていました。

おしゃべりタイムで和やかに交流した後は、「一緒に歌おうコーナー」。「上を向いて歩こう」と「365歩のマーチ」を全員で歌い、盛況のうちに閉会となりました。

参加者からは「近くでサロンが開かれて参加してよかった」「出かける機会が増えて嬉しい」といった声が多く聞かれ、皆さんの満足度の高さがうかがえました。毎月第3木曜日午前10時から開催。



☆ みんな楽しく 気軽に参加 第6回「島村いきいきサロン」 ☆

令和6年10月に発足した「島村いきいきサロン」は、6月20日（金）に第6回目を迎えました。昨年度は漫談や落語、手品など気軽に参加できる内容でしたが、今年度は健康をテーマに様々な取り組みを行っています。

4月には「筋肉と骨年齢」について学び、今回は夏の暑さを元気に乗り越えるための「熱中症にならないための対策」をテーマに学びました。

年々厳しさを増す夏の暑さは、高齢者の方々にとって生活の負担となることがあります。そこで今回は、市民の健康づくりを推進する大塚製薬株式会社と株式会社スギヤマ薬品から講師をお招きし、効果的な水分の摂り方についてご講演いただきました。特に、0.1%～0.2%の食塩水を摂取することの重要性が強調され、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

講義の後は、葉栗連区で唯一、島村にあるペタンククラブの協力のもと、ペタンクを楽しみました。勝敗にこだわらず、和気あいあいとした雰囲気の中で、参加者全員が体を動かす喜びを分かち合いました。

会の締めくくりは、お茶とお菓子を囲んでの茶話会です。会話が弾み、参加者同士の親睦が深まる良い機会となりました。

次回は10月17日（金）午前10時から島村公民館で開催されます。

参加費は100円です。どなたでもお気軽にご参加ください。

現在「いきいきサロン」は、小路町内、杉山町内、西山町内、富塚町内、佐千原町内、笹野町内でも開催されています。



お知らせ

葉栗連区敬老事業として「地域お買物券」の配布を考えています。

「地域お買物券」利用にご協力いただける葉栗連区内のお店を募集しています。ご協力いただける場合は、**8月1日（金）まで**に連絡をお願いします。

※問合せ・申込先 社会福祉協議会葉栗支会 ☎28-9001

担当 葉栗出張所 武藤