

☆ 防犯意識と地域の絆を深める ☆ 杉山いきいきサロン

1月10日(土)、杉山公民館にて今年最初の「杉山いきいきサロン」が開催され、地域住民14名が参加しました。前半は一宮警察署による防犯講話を実施。市内の特殊詐欺被害が県下ワースト1位という危機的な現状を受け、参加者全員がその場で国際電話の利用休止手続きを行うなど、実践的な対策に取り組みました。また、4月施行の改正道路交通法についても活発な質問が飛び交い、安全への意識を高めました。

学びの後は、ストレッチ体操でリフレッシュ。新春恒例の茶話会では、抹茶を味わいながら脳トレ問題に挑戦し、和やかな笑顔が広がりました。最後は早口言葉やゲームを楽しみ、地域の絆を再確認するひとときとなりました。

本サロンは、毎月第2土曜日9時30分から開催しています。他地区からの見学も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください！



☆ 「笑いヨガ」を楽しく体験 ☆ 笹野いきいきサロン

2月19日(木)、笹野公民館にて「笹野いきいきサロン」が開催されました。今回は名古屋笑いヨガクラブ代表の家根谷政雄氏を講師にお迎えし、40名を超える地域の皆さんが集まりました。

今回体験した「笑いヨガ」は、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康運動です。腹式呼吸を意識しながら笑うことで、体内に新鮮な酸素をたっぷり取り込み、エネルギーが湧いてくるのを実感できます。

「笑う門には福来る」と言われる通り、笑いにはストレス解消や認知症予防、脳の活性化など、驚くべき健康効果が秘められています。参加者の皆さんも、身体を動かしながら賑やかな笑い声を響かせ、心身ともにリフレッシュした様子でした。本サロンは、毎月第3木曜日10時から開催しています。心と身体の健康維持に、あなたも「いきいきサロン」へ出かけてみませんか？



各サロンの開催日

- ☆佐千原サロン : 毎月第2水曜日 10時・佐千原公民館
- ☆富塚わくわくの集い : 毎月第3金曜日 10時・富塚公民館
- ☆島村いきいきサロン : 原則2か月ごと 10時・島村公民館
- ☆西山いきいきサロン : 毎月第3木曜日午後1時・西山集会所
- ☆杉山いきいきサロン : 毎月第2土曜日 9時30分・杉山公民館
- ☆笹野いきいきサロン : 毎月第3木曜日 10時・笹野公民館
- ☆土居カラオケサロン : 毎月第3水曜日午後2時・土居公民館
- ☆小路いきいきサロン : 毎月18日・30日 8時・津島神社/小路公民館

