


ひろば通信 12月号



皆さんこんにちは。師走になりました。  元気でお過ごしでしょうか。

今月は、町会単位で公民館やひろばに集まり、近隣に住む住民の交流のひとつになっている「出張ふれあい健康教室」についてレポートします。

まず、11月1日に行われた第三地区(四ツ谷町会)公民館で行われた出張ふれ健について紹介します。はじめに、コーディネーター平井さんの伴奏に合わせて皆で歌を歌い、声を出します。

次に皆で体操をして身体をほぐします。 ↓皆さん笑顔・笑顔☆



皆さん大きな声で歌っています↑



身体が温まったところで、レクリエーションです。

一つ目のゲームは、カードを使ったゲームです。 →

最初に、好きな柄のカード(色々な種類の果物が書いてある)を参加者が自分達で5枚選びます。

次にコーディネーターの臼井さんが果物の名前を一つずつ読み上げていきます。早く5枚あたった方がどんどん勝ち抜けていく形になります。皆「あがり!」「まだ終わらない…」など盛り上がりました。

二つ目のゲームはチーム対抗で、輪投げのようにお手玉をなげて、点数を競います。これまた皆さん「5点入った!」「あら、入らない…」など 笑いあり・競争心ありで掛け声もとびました♪

町会単位の近い人達で集まり、楽しむ機会として出張ふれ健を活用してくれると嬉しいものです。



続いて、11月11日に行われた寿地区(小池町会)の出張ふれ健についてレポートします。

はじめに、声だしということで地区協力者「歌のお姉さん」こと神澤さんが大きな声を出し、上條さんのハープ伴奏で歌を歌いました。



皆さん歌いながらハープの音を心地よさそうに聞いていました。

続いてコーディネーター山内さんによる体操が行われ、皆さん気持ちよさそうに身体を伸ばし、ストレッチしていました。



また、合間に行われる健康相談では、助っ人に地元で看護師をしていた小松さんの協力をいただきました。

身近な方が地域に出て看護相談をしていただくことは、住民にとって相談もしやすいことでしょうし、ありがたいことです。(ご協力ありがとうございました☆)

続いて行われたレクリエーションでは、お手玉「ぽんぽん会」から都筑さんにお越しいただき、皆でお手玉遊びをしました。実際にお手玉をしてみると「あら、難しい…」など皆さん笑顔でお手玉をしていました。



↑お手玉の数々♪



また、ハンカチを振って音楽に合わせて指遊びをし、4人のスタッフ↓

が「寿めでたい」をあらわす等会場は笑い拍手でレクを終えました。❀❀❀

(取材ご協力いただいた第三・寿地区の皆さん、ありがとうございました。)



このように複数の地区で町会ごとに様々な出張ふれ健が行われております。

気軽に集まり、交流を持てる場として、地区の住民の方々に参加してほしいですね。

