

ひろば通信 12月号

12月になり、街にはクリスマスツリーやイルミネーションがきらきら輝いています☆今月の各地区の福祉ひろばは、クリスマスイベントが目白押しです。ふれあい健康教室やキッズイベントには、プレゼントを持ったサンタクロースが来てくれるはず。ひろばに行ってサンタさんからたくさんプレゼントを受け取ってくださいね。

今月号のひろば通信は、今年度始まったスポーツボイス・安曇地区福祉ひろば出張ふれあい健康教室・2地区の手芸講座を取材しました。



今年度10月～2月の日程で、今井・寿・鎌田の3地区福祉ひろばで「スポーツボイストレーニング」が行われています。この事業は松本地域健康産業推進協議会実証事業として、(株)第一興商と信州大学の共同研究の一環で実施されています。

男の声を取り戻せ！

スポーツボイストレーニング

このトレーニングは声を出すための筋肉を緩めたり、つれたりするもので60歳以上の男性を各地区30名が対象。

トレーニングを開発した東 哲一郎先生が1回1時間、1地区計12回の講座を実施します。カラオケの第一興商のフリーダムを使って声を出し、体を動かしたりするのですが、これが結構ハード！何ととってもコンセプトが「カッコいい男を取り戻す」こと。トレーニングを重ね来年2月21日には、3地区合同発表会も予定されています。3地区メンズの素敵な発表とカッコいい変身を楽しみにしています。



東 哲一郎先生はスポーツボイスを開発し、歌手、俳優、アナウンサーを多く指導。M.,ジャクソン,ツアーメンバーと共演経験もあります。



↑10月7日今井地区第一回の講座です

←う～♪ まず高い声を出す練習をしました♪



安曇保育園のおともだち

稲核出前ひろばであそぼ～

安曇地区福祉ひろば出張ふれあい健康教室が、10月30日稲核地区集落センターで行われました。この日は、安曇保育園の園児9名との交流を楽しみました。



歌とお遊戯を発表後、参加者さんとゲームなどをして遊びました。最初は少しはにかんでいた子供たちも徐々に慣れて、プレゼントをもらってにっこりキラキラ笑顔に♪♪最後には参加者に抱っこされて記念写真を撮影。たくさんの思い出をつくりました。



ハンドメイド講座の紹介 VOL1

☆東部地区福祉ひろば

先生の指導で素敵なアクセサリが出来上がります→

↓上達するとこんな作品が



←イタリア製の小さなベネチアンガラスを組み合わせ

↓ガラスにはさんで焼きます



東部地区ひろばではこれから押し絵講座など実施予定です

☆第一地区福祉ひろば

↓針金でボディの基礎に紙粘土を付けていきます。

一年ほどかけてクレイドルを仕上げていきます。



各地区の福祉ひろばで、ハンドメイド講座がたくさん開催されています。
見事な作品ばかりでひろばに置かれてたり、ひろばまつりで展示されたりしてます。
今回は、東部地区のベネチアンガラスと第一地区の粘土サークルを取材しました。



コーディネーター紹介

今月から後半です。

コーディネーターさん紹介よろしく！

本郷ひろばコーディネーター

坂上 由子さん (中央)

橋浦 満知子さん (左)

仲田 千里さん (右)

三人とも趣味は仕事です！ウォ～

安曇ひろばコーディネーター

前田 寿久さん (左)

大野 亜矢子さん (右)

二人で松本山雅Fcの大ファン

安曇ひろばはグリーンでいっぱい

梓川ひろばコーディネーター

根本 浩子さん (中央)

趣味は川柳 (心の中で作ってます)

斉藤 洋子さん (右)

松本山雅Fc！応援してます！

本田 幸子さん (左) 絵手紙が趣味です。

