

🎃 ひろば通信 🎃 10月 🎃 号 🎃

こんにちは。秋といえば、「食欲の秋」ですよ！美味しいものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまい困ってしまいますね。ですが、旬のものを旬の時期に食べるのは、とてもいい事だそうです。「スポーツの秋」も実践して、美味しいものをたくさん食べて、運動をして、松本の短い秋を満喫しましょう！福祉ひろばの事業、「喫茶」や「ふれあい健康教室」などにも、ぜひ出かけてくださいね。

第一地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



第一地区福祉ひろばでは、9/12（火）ふれあい健康教室が行われました。今回は、松本看護専門学校の学生さんが、レクレーションを担当して「ミニ運動会」が行われ、楽しい時間を過ごしました。歌を歌って、体操をしてから、「ミニ運動会」スタートです。学生さん達が、企画から当日の司会進行まで担当して「動くかごをねらえ！玉入れゲーム」、「どっちが早くゴールにたどりつくかな～ボール送りリレー～」「走って！運んで！へんしーん！～風船運びゲーム」など、楽しいゲームをしました。全員で写真撮影をした後、茶話会をして、無事終了しました。



里山辺地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



里山辺地区福祉ひろばでは、9/13（水）ふれあい健康教室が行われました。里山辺のひろばには、フリーダム（生活総合機能改善機器）があり、体操や脳トレ、童謡唱歌を映し出すことができます。この機器を使って、歌を歌ってスタートです！

そして体操は、今年度から地域の皆さんに、より身近な存在のひろばコーディネーターが担当します。体操もフリーダムを使って里山辺のひろば独自の体操のマニュアルを作って準備したそうです。野澤さんが、体操の解説をして藤原さんが前でお手本になって体操をします。どこに効く体操なのかを聞いて体操するので効果抜群ですね！

そして今回は、島根県の郷土楽器「銭太鼓」を使った体操を寿地区福祉ひろばコーディネーターの山内智恵さんに教えていただきます。シャンシャンと音が鳴り、紅白の銭太鼓を持って参加者の皆さんも楽しそうに体操をしました。



🍬🍭 コーディネーター紹介 🍬🍭

コーディネーターさんの紹介をします！座右の銘を聞いてみました！

★城北地区福祉ひろば★

有賀 恵美子さん（左）

「出会いと感謝」

村田 康子さん（右）

「継続は力なり」

★白板地区福祉ひろば★

野崎 貴子さん（左）

「“結” 今精一杯の心をつくして」

富田 明子さん（右）

「笑う門には福来る」

★鎌田地区福祉ひろば★

関澤 まゆみさん（右）

「かんぜんちようあく 勧善懲悪」

石原 晴子さん（左）

「ぜんごさいだん 前後際断」

