

ひろば通信 🍓 2月 🍰 号



こんにちは。春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？寒いからとお家に閉じこもって、運動不足になっていませんか？そんな時には、是非、「ひろば」へおでかけください。今回は、中山地区と入山辺地区のふれあい健康教室をご紹介します！

中山地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



1/15（月）中山地区福祉ひろばでは、ふれあい健康教室が開催されました。百瀬さつきさんの体操「冬のからだづくり」ですが、その前に脳トレからスタートです！手を温めて、手を使った脳トレや手遊びで脳を使い、口の体操の後、うたを歌います。休憩をはさんで、百瀬さつきさんの体操です。ペアになって、マッサージをしたり、リンパをさすって、流れをよくします。のびのび体操の動きをひとつひとつ教えていただき、最後に音楽に合わせて体操をして、ふれあい健康教室は終了しました。ところどころにコーディネーターの中山さんから健康ワンポイントアドバイスがあり、盛りだくさんのふれあい健康教室でした。参加者さんたちは、「あたたかいね〜」「ああ、気持ちよかった」と終始和やかムードでした。

☆ひろばコーディネータの中山さんのあいさつ

☆健康づくり推進員さんのあいさつ



☆ひろばコーディネータの内澤さんの脳トレ

☆北原さんの脳トレ



☆百瀬さつきさんの体操（リンパマッサージとのびのび体操）



入山辺地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



1/10 (水) 入山辺地区福祉ひろばでは、ふれあい健康教室が開催されました。冬のうたを歌ってスタートです！ひろば音頭を歌って踊って、脳トレをして、防災女性部さんに普段は人形、防災時には5本指ソックスになる人形作りを教えてくださいました。防災の研修に行かれた防災女性部さんによると、「普段から防災グッズなどの備えは必要で、合わせて災害時は、普段から顔の見える関係づくりが大切」なんだそうです。防災について勉強になったふれ健でした！



↓ 記念撮影☆人形のまま使わない事を願って全員でハイポーズ！

↑ いくらかな？脳トレ

↑ 防災女性部さんに教えていただき、

↓ 人形づくりスタート！↓



🍷🍷🍷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！

★寿福祉ひろば★

山内 智恵さん(左) 右田 郁江さん(右)
(お二人とも)「明るく前向きに」

★島立福祉ひろば★

松崎 希佳子さん(右) 坂下 みかさん(左)
「笑う門には福来たる」 「明日は明日の風が吹く」

大月 一夫さん(中央)

「出会い、ふれあい、高めあい」



三人寄れば
文殊の知恵