

手軽にできる体操を ～町老連女性部 健康づくり研修会～

11月8日(火)、総合体育館で町老人クラブ連合会女性部会の会員51人が健康づくりの研修会を行いました。

研修会は年2回行われており、全国老人クラブ連合会の健康づくり推進員である河野博子さんを講師に招き、自宅でも手軽にできる体操を行ったほか、歩きながらすれ違った人にじゃんけんを勝つと抜け出ることができるゲームやボールを使った軽い運動などを行いました。参加者は頭と体を使った運動に、笑顔を浮かべながら楽しく取り組んでいました。



▲終始にこやかな研修会となりました

昔の遊びを楽しみました ～名森っ子塾～

11月2日(水)、名森小学校で名森っ子塾が行われました。地域の方を地域先生としてお招きして、昔の暮らしや地域のお話を聞いたり、昔ながらの遊びを行います。

この日は1、2年生がグループに分かれて、地域先生と一緒にあやとりやカルタ、お手玉などをして遊びました。

地域先生が所有していたレコードを聴いたグループは、レコード盤を初めて見る児童もたくさんおり、見慣れたことのない再生機にとっても興味を持っていました。



▲初めて見たレコードに興味津々

誰にでも素晴らしい個性がある ～人権擁護委員さんとのふれあい～

10月18日(火)、森部保育園で人権擁護委員さんとのふれあいが行われました。『ぞうさんのおはな』という劇では、様々な動物が出てきて、みんなそれぞれ違った特徴があり、それはとても素晴らしいことだということを知りました。

その後、紙とストローで作られた紙トンボなどで遊びました。最初は飛ばし方が分からなかった児童も、人権擁護委員さんにコツを聞くと、上手に飛ばすことができるようになりました。



▲人権擁護委員さんによる劇の様子

楽しく交流できる場を ～元気百梅カフェ～

11月16日(水)、サンライズ長良で元気百梅カフェが行われました。これは、認知症の人やご家族、認知症に関心のある方が何でも気軽に話し合える、相談できる憩いの場です。参加者は、認知症予防の話を聞いたり、歌を歌いながら体操をし、楽しみながら認知症予防に取り組みました。

次回は、12月21日(水)に開催します。お気軽にご利用ください。



▲歌に合わせて元気よく体も動かしました