

# おじゃまします

=元氣のみなもととは！=

たんぽぽの会



孤立化防止と安否確認、健康寿命の延伸をして、いきいきと暮らすことを目指しているたんぽぽの会。6月1日(木)、その活動のひとつのサロンにおじゃましました。6月のサロンは健康寿命を延ばすための運動や講座を開催しました。37名の参加。スタッフは8名です。

尿漏れなどを防ぐための骨盤底筋エクササイズの講師は、4月から旧酒直小学校でスタジオをオープンしたKAORI♡heart 代表のKAORIさん。タオルをおしりの下に挟んでする体操は結構大変でしたが、先生の指導で参加者の方はとても上手にできました。靴下を脱いで足裏チェックや足の指を回すなど普段の生活でできそうなことです。健康講座は栄町健康介護課の健口講座です。グー・チョキ・パー・プー体操やあいうえお体操などの顔面体操をみんなで楽しく行いました。昼食タイムはキャビンのサンドイッチ、手作りのビーフシチューとみかんゼリーなど盛りだくさんでしたが、多くの方が完食。87歳の女性は、「普段はこんなに食べられないがみんなと食べるとおいしくて食べちゃうのよ」と話してくれました。サロンには2組の90代のご夫婦が参加しています。「夫婦揃って参加できるのはうれしいね。ここにきてみんなとおしゃべりするのが元氣の源ですよ。」と話され、隣にいた85歳の方が「見本になる人がいると元氣になる。まだ10年がんばれるわ。」と笑顔で答えてくれました。最後にお誕生会をして終了です。参加されている方はスタッフの心づかいに感謝しながら、とてもにこやかに過ごされているように感じました。代表の高萩さんは、「皆さんおおらかで、高齢者同士で元氣をもらえ、スタッフも自分が活かされ、会に必要とされている実感があると思う。」と話されました。

地域で必要とされ元氣の源になる場所です。



顔面体操



エクササイズ中！



おいしいね！



お誕生日おめでとう

たんぽぽの会へのお問合せは  
高萩さんまで 95-3117

## 8月のイベント (団体情報)

=さかえ市民みゅーじかるの会=

今年で設立8年目を迎えるさかえ市民みゅーじかるの会。今年は新作「鬼は内」を上演します。栄町興津地区に伝わる昔話です。

「人は一人でいきられるのだろうか。家族を亡くした一人暮らしのごん助とは、節分の日になぜ、鬼をよんだのだろうか・・・」

人は人と繋がってこそ元氣に生きられる・・・そんなすばらしいメッセージが込められた内容です。ぜひお出かけください。

6月1日(木)より前売り券発売中！

第6回さかえ市民ミュージカル公演

さかえまち昔話 鬼は内

日時: 8月6日(日)

第1回・開演13時 第2回・開演17時

※開場はどちらも30分前

会場: ふれあいプラザさかえ文化ホール

入場料: 前売券 一般・・・1500円(当日1700円)

前売券 小・中学生・・・500円(当日700円)

チケットお求め先: ふれあいプラザさかえ受付で販売

主催: さかえ市民みゅーじかるの会

共催: 栄町・栄町教育委員会

問合せ: さかえ市民みゅーじかるの会・藤沢 ☎85-0181

栄町生涯学習課 ☎95-1112

