



いきいきサロン・地域カフェ れあいだより

《一歩ずつ前に…地域づくり》



ふれあいまちづくり講師・バス旅行・貸し DVD

R5年度 人気ベストファイブ!!

Vol.12
令和6年6月

☆ふれあいまちづくり講師 ベスト5☆

1位 みとちゃんの
ミニマジックショー



1位 天童演芸サークル

3位 天童もみじ会

4位 オカリナサークル“風”

5位 音楽を使つての健康づくり

5位 ハッピーマジック



1位のみとちゃんは、いろいろな道具を使ったマジックや、参加型のマジックもあります。

同じく1位の、天童演芸サークルさんは、落語とマジックを披露してくれます。落語のみ、マジックのみでの講師も対応してくれ、マジックは、楽しくタネ明かしもしてくれます。

3位の天童もみじ会さんは、歌と踊りを披露してくれます。懐かしい歌がメインとなります。素敵な衣装でマツケンサンバも見れるかもしれません(^)小気味いい、代表の司会も笑いが起こる楽しさです。

☆バス旅行 ベスト5☆

1位 天童高原

1位 水沢温泉

3位 あったまりランド深堀

3位 月山

3位 東沢バラ公園



1位の天童高原は近場で気軽に行けて、食事も楽しめる場所です。四季ごとに様々なイベントも催されています。

同じく1位の水沢温泉は、道の駅にしかわの隣にある日帰り温泉。大浴場・サウナ・外気浴があります。3位のあったまりランド深堀は、大石田にある日帰り温泉施設、大浴場・ジェットバス・寝湯・サウナ・次年子窯大石田焼の陶器風呂などがあります。同じく3位に月山、東沢バラ公園もありました。四季に合わせたの旅行を計画して、参加者のみなさんにたのしんでもらえるように計画されてました(^)♪

☆DVD ベスト5☆

1位 座っても・立ってもできるラジオ体操

2位 NHK健康ストレッチング

3位 綾小路きみまろ 1・4

5位 おとうと

5位 綾小路きみまろ 2・3

5位 美空ひばり



1位は、立って体操を行うのが難しい方も、座ってできるラジオ体操が人気でした。

2位は、気持ちよく体を伸ばすことができるストレッチングがメインのものです。3位は、例年人気の綾小路きみまろさんのDVDの、1番と4番です。1番は30分程度の内容になるため、ちょうどいいという事で、きみまろさんシリーズの中でも人気のDVDです。

いきいきサロン矢野目健康サークル

月2回、会場での介護予防体操をされています。他にも、サロン会員さんと、二か月に一回の訪問活動もしています。

この日は、普段している介護予防運動を中心に運動されていました。中には難しい動きもありましたが、会員の皆さんは、日頃の鍛錬の成果でとても簡単にこなされていました。皆さん、マイストレッチボールを持っており、自宅でもするのよ^^という声もありました。皆さん楽しんでるのが伝わってきました。



令和6年5月7日 矢野目集落センター

いきいきサロン天童温泉

年に7回開催されており、研修旅行などもされますが、主に公民館での活動をしています。

この日は、5月の担当さんの企画でDVDを見ながらの軽体操が開催されました。40分程度の長めの内容でしたが、懐かしい歌に合わせてゆっくり動く運動がメインだったので、楽しく体を動かされていました^^運動後のお茶と、かしわ餅がとても美味しく好評でした!



令和6年5月15日 温泉公民館

カフェくらつ川

基本的に第三金曜日の13:30~15:00に、市立天童中部公民館で毎月開催されています。軽体操の他に、手作りの歌集を見ながら歌ったり、イベントを開催したりと取り組んでいます。

この日は、DVDを見ながらの軽体操と、ギター演奏に合わせ、歌集を見ながら、みんなが知っている曲目を楽しんで歌っていらっしゃいました。

歓談の際は、民生委員・福祉推進員が席を回り、参加者の話を傾聴しており、初参加の方でも馴染みやすい雰囲気のカフェでした。



令和6年4月26日 市立天童中部公民館

お茶のみ処 なでしこカフェ

基本的に第三火曜日の10:00~12:00に、市立山口公民館で(6月を除く)毎月開催されています。軽体操の他に、輪投げをしたり、地元の講師をお招きしてのイベントを企画されています。

この日は、山口地区在住のフラダンス講師をお招きした会でした。フラミュージックの他にも、参加者に馴染みのある曲目で、みんなで踊って楽しみました。

その後は、毎回盛り上がる輪投げを行い、点数の高い順に景品をもらえるためみなさん楽しみながらも、真剣に頑張っていました。



令和6年5月21日 市立山口公民館

開催日が決まりましたら、ぜひ本会へお知らせください!取材に伺います!



新しいDVDが仲間入りしました!!

介護現場で日本一活用されている体操指導者のごぼう先生(介護の「ご」予防の「ぼう」)のDVDを購入しました。それぞれ10分から20分の内容となりますので、お気軽にご活用ください^^



熱中症に効くツボは?

熱中症による倦怠感や脳溢血や軽いめまいなどにも効果があるとされているツボで、場所は、鼻の下のかぼみにあります。鼻と上唇の中間あたり(じんちゅう)にあります。保冷剤などで冷やしてあげると効果があります。



いきいきサロン・地域カフェ

助成金等申請書受付中

助成金等申請書を随時受付けていますので、申請書をご記入のうえ市社協までご提出ください。

<問合せ>

社会福祉法人天童市社会福祉協議会
総務地域係 渡邊 相原 栗田
電話 023-654-5156・FAX023-654-5166
E-mail fukushi-tendo@viola.ocn.ne.jp
https://www.tendo-shakyo.or.jp/