



鏡石1区「和み」 自作の紙花で花笠音頭

10月10日(木)鏡石1区のサロン「和み」では、老人会女性部「幸友会」の方を講師に、花笠音頭の練習が行われました。参加者は、自作の紙花を手に、真剣に練習に取り組んでいました。また、11月に須賀川市文化センターで開催される自慢大会で披露する予定の日本舞踊が披露されると、盛大な拍手が贈られました。



鏡石3区「たんぽぽ」 笑いヨガ“笑いで健康に”

10月10日(木)鏡石3区のサロン「たんぽぽ」では、外部講師の池田登子氏を迎え「笑いヨガ」が行われました。笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたもので、笑いによる健康効果が近年注目されてきています。参加者は、最初は照れもあったものの、徐々に慣れ、室内は楽しい笑い声に包まれていました。



久来石区「元気サロン」 健康診断結果の見方を学ぶ

10月17日(木)久来石区の「元気サロン」では、町福祉こども課の職員を講師に迎え、健康診断結果の見方について説明を受けました。職員から、数値の意味や注意することなどについて説明があり、参加者は、疑問点や健康についての悩みなどについて質問し理解を深めていました。



成田区「成田友愛会サロン」 手作りゲームでレクリエーション

10月24日(木)成田区の「成田友愛会サロン」では、町社会福祉協議会の職員を講師に、手作りゲームのレクリエーションを行いました。参加者は、新聞や段ボールで手作りされた道具を使った「たたいてかぶせてじゃんけんぽん」や、ゴムボールを使った「ベンチホッケー」などを楽しんでいました。

※今回は、サロンの高齢者の部分を主に取り上げましたが、そもそもサロンとは「年代を問わず地域の皆さんが交流する場」です。今回紹介したサロンの多くが、年代を問わず参加者を募集しているので、興味のある方はぜひ福祉こども課または町社会福祉協議会までお問い合わせください。

サロンの活動紹介

鏡石町では、現在9つの行政区で高齢者サロンが立ち上がり、精力的に活動しています。今回は、高久田区、鏡田区、鏡石1区、鏡石3区、久来石区、成田区の活動をご紹介します。この他のサロンについては、次号以降で紹介します。



▲旗揚げゲームで頭の体操。「赤あけて、白あけて、白さげないで、赤さげる」。号令に合わせて旗を上げ下げします。時にはひっかけも。サロンの定番ゲームで、とても盛り上がります。

高久田あーさー♪サロン 9つ目のサロンが開所

9月28日(金)高久田多目的集会所で、町内で9つ目となるサロン「高久田あーさー♪サロン」の開所式が行われました。

岡部康治区長から「皆さまのご協力により開所することができました。月1回程度は開催していく予定ですので、ぜひ参加して外出不足を解消してほしいと思います」と挨拶があり、老人クラブ「ニコニコ会」の佐藤輝男会長による開所宣言が行われ開所となりました。

その後、町社会福祉協議会の職員の指導によるラジオ体操と旗揚げゲーム、笑助亭コナン氏による寄席が行われ、参加者を楽しませました。

さろん「てんさくせんたー」 サロン発足5周年

鏡田区のさろん「てんさくせんたー」は、平成26年に発足し、今年で5周年を迎え、7月22日にはさろん5周年記念事業として「さろん夏祭り」が盛大に開催されました。

発起人の1人である柳沼信夫区長は「区民の方から、近所での気軽なお茶飲みやお話をする機会が減っており、外出が少なくなっていると相談を受けたことが、サロンを計画したきっかけ。月2回開催し、毎回30人ほどの皆さんに参加いただいています。押し車を押してくる方もおり、外出するきっかけづくりにつながっています」と話していました。

10月24日(木)に行われたサロンでは、町包括支援センターの職員を講師に迎え、新聞紙で作った棒を使った健康体操が行われ、参加者は楽しみながら元気に体を動かしていました。



①手作りの棒を使って、みんなで元気に健康体操。②1月に開催される「新春ゲーム大会」。福笑いやトランプ、ボードゲームなどを楽しめます。③7月には、大人から子どもまでが参加する、毎年恒例の「流しそうめん」が行われます。