

鮪(しび)たちクラブ

- 活動地区 鮪立自治会内
- 団体名称 鮪立自治会
- 活動場所 鮪立老人憩の家
- 活動日時 第1・3木曜日 13時30分から15時30分
- 平均参加者数 20人程度
- 主な活動内容 ラジオ体操、ストレッチ体操、昔の遊び、お茶飲み、各種講座 など
- サロンの様子 参加者のみなさんの声

お陰様で鮪(しび)たちクラブとサロン名となり4年が経過しました。地域の方に声をかけたのが始まりです。サロンでは体操やストレッチを中心に活動しています。月2回ですが笑顔になることが増え、笑う事が良いとの事を再確認することができました。あの方最近来ないわと心配します。高齢になって体と心のケア、家族の介護、趣味とサロンがかち合ったり、意欲がでて仕事に行き、参加者が減っています。新しい方の参加を期待しております。

活動の様子



ばっけの会

- 活動地区 小原木地区
- 団体名称 ばっけの会
- 活動場所 館地区老人憩の家
- 活動日時 毎週火曜日 13時から15時30分
- 平均参加者数 8人程度
- 主な活動内容 お茶飲み、気功、草取り、掃除 など
- サロンの様子 参加者のみなさんの声

25年前に先生から教わって以降、これまで自主的に集まって続けてきた気功を主に行っています。ゆったりとした動きで全身を使う腹式呼吸運動なので、脳トレや介護予防にもつながります。気功を始めてから風邪を引かなくなったり、肩や腰の痛みが軽減されるなど以前より健康になりました。気功の後は、笑い合いながらお茶飲みをすることで、ストレス解消や情報交換をしています。その他にも、国道沿いの花壇の花植、草取りや掃除などのボランティア活動もしています。又、講義(防犯に関する等々)、茶道もその都度取り入れています。もっと多くの方に参加してもらえるようにPRしながら、これからも楽しく活動していきたいと思えます。

活動の様子



明戸ニュータウン親睦会

- 活動地区 唐桑町明戸地区内
- 団体名称 明戸ニュータウン親睦会
- 活動場所 明戸ニュータウン親睦会談話室
- 活動日時 毎月3~4回 10時から12時
- 平均参加者数 10人程度
- 主な活動内容 季節の行事、体操会、カゴ編み、手芸、カラオケ、健康麻雀 など
- サロンの様子 参加者のみなさんの声

地区内の防災集団移転団地の方や災害公営住宅の近隣の皆さんで、集まる機会があればと思っていたので、明戸ニュータウンに親睦会ができたことをきっかけに、サロンを始めました。無理なく長く続けるために、できることは各自で行い、準備や後片付けなどもみんなで行うことにしています。家族と同居していても、日中は独りになる高齢者も多いので、サロンの開催を毎回楽しみにしています。みんなでお茶を飲んだり、おしゃべりをしながら小物を作ったり、体を動かすことはどれも楽しくて、とても有意義な時間です。今後も体操会や脳トレ、小物作りのほか、クリスマス会などの季節の行事も取り入れながら、みんなで楽しく元気に続けていきたいです。

活動の様子

