

少しずつ広がる「集いの場」-IV

☆ またまた開催！：“にしはちサロン”・“いきいき(たきだい)サロン”

ボランティアさん達が中心となって催される“にしはちサロン”と“いきいき(たきだい)サロン”が相次いで開催されました(令和6年度第2回)。

シルバーリハビリ体操

(1) にしはちサロン

風はまだ冷たいですが、日差しが暖かく感じられ一歩一歩春が近づきつつある2月27日、前原西八丁目町会館で“にしはちサロン”が開催されました。

開催は今回で5回目、少しずつ地域の馴染みの風景となってきています。当日は、ふなばしシルバーリハビリ体操の高橋さん指導のもと、体操から始まり、体が温まり元気が出てきたところで、ボランティアさん準備のゲームが披露されました。ゲームは、一人ひとりが楽しむことができ、自宅でも楽しんで頂ければと思います。

一休みの後、ボランティアさんを中心に、皆さんが良く知っている曲を大きな声で歌いました。大きな声を出すことはストレス発散に最高です。

会館の中には、一足先に、もう暖かい春が来ていました。



ゲームも楽し！



みんなで歌いましょう

(2) いきいき(たきだい)サロン

民間施設であるアートマン(滝台町、滝台二丁目、二宮二丁目の隣接地に立地)をお借りして3月3日「雛まつり」に“いきいき(たきだい)サロン”が開催されました。

朝から雨が降り寒く足元が悪い中、多くの方々が参加されました。

サロンは、荒谷健康運動指導士による“3Q体操*”で体をほぐすことから始まりました。体操で体が暖かくなった後は、“みんなで歌おう”と題し、「コーラス華」の奥本さん・中野さん(ピアノ)と皆さんが一体となって様々な歌を楽しみました。

最後は、皆さん輪になって“ゆうやけこやけ♪”でお開きとなりました。

アートマンの外は雨が降りしきっていましたが、室内は暖かい和やかな空気に満ちていました。

*3Q体操:あらゆる運動に共通する3要素(形・意・気)のQuality(品質)と運動から得られる効果に感謝の意を掛けた3Qの体操



みんなで“3Q体操”



みんなで歌おう！



最後はみんなで輪になって

次回が開催が楽しみです。

地域のだれでもが参加できる“サロン”が少しでも拡がり、より多くの方が参加できる楽しい場が提供されることを期待しています。

(二宮・飯山満地区社会福祉協議会 Co-SLEE 塚本記)

https://funabashi-shakyo.or.jp/author/lsc_ninomiya_hasama/

ボランティア募集中
(ご連絡をお待ちしております)

二宮・飯山満地区社会福祉協議会
船橋市飯山満町 1-950-3 飯山満公民館内
TEL 047-424-0294 / 047-424-0317

