



みんなで一緒に元気体操を実践

公民館講座

元吉明氏が講演

元気のために大切なこと

健康は笑いから「元気体操を実践」

10月21日、理学療法士の元吉明氏を招き、公民館講座を開催しました。

当日は、地区内外から約40名の参加を得て、講師の言葉巧みな面白い話に大笑いし、「健康は笑いから」を実践しました。

今回は、「元気のために大切なこと」(楽しく元気体操)と題して講演いただき、医療機関で40年余り培ってきたノウハウと、実際かわってきた経験をもとにお話しいただきました。特に印象深かった話は、「どんな、神の手と呼ばれる名医

にかかっても、人は必ず死んでいきます。その死にふたをするのではなく、前向きに生きる意味を見つけ、最後まで健康で寝たきりにならないようにすること」でした。

また講師は、理学療法士として勤務の傍ら音楽活動も行っており、今回の話の中にあつた、寝たきりにならないための「元気体操」の作者でもあり、講演の締めくくりでは全員で「元気体操」を実践しました。



笑い笑いの連続のおもしろい講演でした

この「元気体操」のDVDと説明書を講師からいただいています。家庭等でやってみたい方は、「コピーしてお渡します」ので公民館運営委員まで連絡ください。

(寄稿者・福船 田所秀二)

見て！聞いて！おしゃべりして笑う門には「今年も」福来る

岩村ひまわり会の活動報告

介護予防の「わかガエる体操」、口腔機能向上の「かみかみ百歳体操」、頭も体もしゃきつと「しゃきしゃき百歳体操」と3つの運動を1時間余りかけて行い、それに歌にゲームにお茶の時間まで、いつもおしゃべりと笑いの絶えない「ひまわり会」。毎週土曜日1時半からふれあいセンターで活動しています。

今回は紅葉も少し残っているのではないかと思ひ、牧野植物園へ12月5日に総勢19名で行って来ました。あまり遠出をしないお年寄りもバスに乗っていくドライブは楽しみです。いつも通るバイパスの道ではなく、潮見台団地の下から稲生の山を通ってあつという間に五台山。「まあ初めて通れてよかった」「新しい道がなんぼでもできるねえ」と感嘆然り。

植物園は全員65歳以上なのでもちろん無料。ところどころに見える紅葉と赤や黄色の実物が目につく程度でしたが、道端に咲く可憐な花々に感動したりおしゃべりしながら山上から下の温室まで2時間余り散策。お腹もすいて昼食はバイキングのお店へ。お肉好きはジューグの焼肉、お寿司やケーキ、コーヒー果物、それにソフトクリームまで。ここでも1時間余りかけて和気あいあいと過ごしました。どこに行っても何をしても笑いの絶えない岩村ひまわり会です。

(寄稿者・金地 中尾香代)

日章小で あゆみサミット

11月28日(土)、日章小PTDCあゆみサミットが開催され、地域の人々に日章小の活動が紹介されました。岩村公民館からは島崎宏明館長と田所秀二運営委員長が出席しました。



また、この日は午後から合唱祭のため、あゆみサミット委員さんは、審査員となり、各賞の審査にもあたりました。

合唱祭の審査員となつたあゆみサミット委員さんは、真剣な表情で公正な審査にあたりました。左から2人が島崎館長、4人目が田所運営委員長です。