

ふれあい もみじ狩り 開催

令和2年10月7日・9日 2日間に分けて実施

今年度は新型コロナウイルスの影響で秋の恒例行事「ふれあい芋煮会」の開催を自粛しました。その代わり、一人暮らし高齢者のみなさんの気分転換になればと、バスに乗って猪苗代方面へ「もみじ狩り」に出かけました。



バスの座席はソーシャルディスタンスで！



磐梯山をバックに マスクの中は笑顔です♪



空に広がっていた「秋のいわし雲」。

車窓から稲刈り中の田んぼや野山を眺め『道の駅猪苗代』で休憩を取りました。秋空の下で磐梯山を眺め深呼吸。参加者からは「出かけるのも久しぶり」「気持ちがスッキリ！すごくりフレッシュできました」と元気な声が聞かれました。短い時間で名残惜しい気持ちでしたが、キラキラ光る猪苗代湖に見送られ、帰途につきました。



コロナ終息を願って…



黒・青・赤・緑・黄色のかわいい「アマビエ豆だるま」を1人1コ、おみやげにしました。どの色だったかな？



「台湾友好基金」からの助成金を活用して実施しました。



みんなニコニコふれあいサロンだより

最初に反射神経を鍛えるための指を動かす頭の体操をした後、ちよつとした段差でつまづかないよう、腰から下の筋肉を鍛えるストレッチを中心に行いました。



スクワットで筋力アップ！

今回は『関下ふれあいサロン』の紹介です
10月13日、YAGOフィットネスクラブの指導を受けて『転倒予防の体操』をみんなで行いました。

感染予防



本宮市社協では「赤い羽根共同募金」からの助成を受けて、各ふれあいサロンに消毒用ジェルと使い捨てマスク等を提供しました。ご活用ください。

「秋の一日を爽やかな気分でも過ごしました。」と意欲的な声が聞かれました。つて続けていきたい」と意欲的な声が聞かれました。



足のストレッチでほぐしましょう

参加した方々からは「コロナで家にいることが多いので、久しぶりに体を動かさせて楽しかった」「長生きできるとも頑張りな声も聞かれました。」と意欲的な声が聞かれました。

関下ふれあいサロン
代表 河野 早子さん

