




スリーハートレポート

生活支援コーディネーターが
本宮の  を紹介します!



普段からお互いによく交流しているつながりの多い地域には、元気で健康な人が多いですね。健康とは、病気でないことだけではなくありません。自分一人だけで頑張るよりも、みんなで元気になることが大切です。つながることは、友だちがいて、役割があって、地域に自分の居場所があることです。今回はみんなで集まって、楽しく活動している ふたつのグループを紹介します。



「干支うさぎ」の置物

あるものを、家に
い、リサイクル
を心がけている
そうです。

この日は干支の「うさぎの置物」を作っていました。材料はなるべく買わずに古い着物等、家に

「なかよし会」は、11月から4月の農閑期の月2回、白沢公民館松沢分館の和室でいろいろな小物作りをしています。

30年以上前に婦人会を退会した方たちで発足した会です。現在は6人が定期的に集まっています。



「そこは二重になるように縫うんだぞい」



小物作りとおしゃべり...
のんびりやかに過ごしています

松沢「なかよし会」



松沢「なかよし会」
かおる
会長 橋本 薫 さん



これから和やかな集いの場を応援していきます。

「作り終わった後、出来栄を眺めながらお茶のみするのが良いない」「みんなとしゃべって気分が良くなるから、ここに来るのが楽しみなんだ」と笑い合っていました。

みなさん、それぞれ得意な事があるようで、その時々で教え合いながら楽しく手を動かしています。



作った作品は秋の文化祭に出展します



加齢に伴い足腰の筋力低下を心配した地区の方々の「何か身体を動かしたい」という声をきっかけに、月2回、本宮9区集会所で、音楽に合わせて無理なく運動できる健康体操ダンスを行っています。



ダンスの曲はお馴染みの昭和歌謡♪

「背筋を伸ばして〜イチ、ニ・サン・シ〜♪」と声を合わせて体を動かしているのは、スマイルハッピーのみなさん。
体操とダンスのリーダーは福祉レクリエーションワーカーの宇山とく子さんです。

音楽と体操ダンスで健やかライフ「スマイルハッピー」 笑顔でいることいいことあるよ♡



「スマイルハッピー」
代表 宇山 とく子さん

「サバるうとしても誰かしら声をかけてくれる。来てみると、やっぱり楽しいんだよね」体操の後のゲームも、毎回おもしろくて盛り上がるのよ」と笑い声が絶えません。
いつも生き生き活動している宇山さんのようになりたいと話す皆さん。キラキラ笑顔で、これからも元気で〜!!



ハッピーな笑顔！最高です♡