

地区別ふれあいサロン ～宮島口上、宮島口東、福面地区合同

12月2日（月）宮島口上、宮島口東、福面地区合同の地区別ふれあいサロンを柿の浦集会所で開催しました。今回は砂原さんと村岡さんに、サロンマネージャーとして、サロンの計画と運営を担当してもらいました。参加者はスタッフと合わせて59名でした。

まず、サロン開始前に、大野支所から3名の保健師さんに来ていただき、恒例の“保健師タイム”を実施しました。参加者は血圧測定をしてもらい、熱心に健康相談をされていました。

サロンは健康講座からスタートしました。健康講座では“デイサービスセンターここから阿品”の健康指導士の方に来ていただき、介護予防（健康寿命延伸）のための重要な運動を指導してもらいました。一つは身体的フレイル（＝虚弱）予防のための筋力運動、そして、もう一つは認知症予防のコグニサイズです。コグニサイズとは通常の運動と認知課題（＝計算やしりとり等）の組み合わせ運動です。コグニサイズは、皆さんなかなか思い通りにいかないようで、笑い声が溢れていました。

お昼休みは、皆さん、お弁当とスタッフの皆さんが作ってくれたお吸い物とともに、周りの人とのお喋りを楽しんでおられました。

午後はお楽しみタイムとし、まず、すずらん会の皆さんに大正琴を演奏してもらい、“リンゴの唄”、“からたち日記”、“思い出酒”等、懐かしい11曲を全員で合唱しました。途中、曲や楽器の説明も入り、会場とすっかり一体化していました。最後は、来年のカープの復活を願って、“それ行けカープ”を力強く合唱しました。

そして最後は、恒例の全員参加のビンゴゲームを楽しみました。早くビンゴを達成し、良い景品を獲得しようと皆さん熱が入っており、大いに盛り上がりました。

最後になりましたが、サロンの実施にあたって、お世話になった、役員及び、福祉部会員の皆さんに感謝申し上げます。

福祉部会長 前田龍雄