

8月1日

子ども交流会 〜七夕まつり〜

今日から8月。この日のまちカフェは、下私都地区の小・中学生・中学生と一緒に七夕まつりを楽しみました。

まずこの日までに参加者さんと支援員と一緒に作ったお神輿を、子ども達に担いでもらいました。参加者さん達は「ワッショイワッショイ！」と掛け声で盛り上げました。

その後は射的や輪投げ、願いを込めた短冊を笹に飾るなど、大人も子どもも一緒に楽しくしました♪



みんなで輪になって盆踊り【八頭町音頭】と、昔懐かしい【郡家町音頭】を踊りました。抽選会もありました。

また、たんぽぽ作業所さんの移動販売で買物をしたり、有田副委員長から頂いた大きなスイカをみんなで美味しく食べたりと盛りだくさんな会となりました。



【8月8日】

この日のまちカフェは講師の田中京子さんをお招きし『笑いヨガ』を体験しました。

笑いヨガは、笑いの健康体操であり、身体的効果・心理的効果・社会的効果・生活改善効果があることが説明されました。

『おもしろくて笑っても、笑う動作をする体操でも、生理的変化は同じで、笑いの健康効果が確実に得られる方法なんですよ！』

という事で、私たちも思いっきり笑って健康効果を得ることが出来ました☆

いいぞっ！
いいぞっ！！
イエ〜イ☆



【8月22日】

渡辺サポーターによる『みんなで歌おう』の日でした。

この日はこの夏2回目の鳥取看護専門学校生徒さんの実習日でした。実習生の二人には、曲

当てクイズのお手伝いや演奏にも参加してもらい、みんなで一緒に楽しい時間を過ごしました。

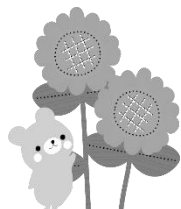
今回は【海】【港】【栄冠は君に輝く】【長崎の鐘】など9曲を歌いました。

【海】の演奏の際には渡辺サポーターお手製の小道具を使い、川上副委員長と実習生の2人が波の音を再現してくれました。



寄せては返す波の音..

その後は今月の誕生日会をし、みんなでハッピーバースデーの歌を歌いお祝いしました。



【8月29日】

ヤクルトの坂本さん・椿さんによる『出前健康教室』の日でした。今回のテーマは「健康寿命を延ばそう！ 健康長寿メソッド」でした。参加者の皆さんはメモを取りながら熱心に話を聞かれていました。

健康増進の3原則の一つでもある休養について「休養とはからだとこころの休息であり、積極的に活動する休養も、ゆったりと消極的に過ごす休養もどちらもバランス良くが理想」といったお話も聞きました。

お話を聞いて、普段の生活を振り返る機会になり、より健康に気を付けることができるいいきっかけになったのではないかと思います。



猛暑に負けずパワー全開な子ども達でした！

この夏5回開催された「夏休み勉強会」が終わりました。最終日の26日には子どもたちが、きんさいやの窓ふきや百歳体操の重りのカバーを洗濯してくれ、とっても綺麗になりました☆そのあとみんなで作ったカレーライスと一緒に食べてから帰りました♪



また当日ボランティアに参加して下さった皆さま、ご協力ありがとうございました☆



9月

日 時		内 容
2日(月)13:15～		カラオケ同好会
5日(木)13:30～	○	防災のお話
9日(月)13:30～		お手まめ倶楽部
12日(木)13:30～	○	カラオケ同好会発表会
17日(火)13:15～		カラオケ同好会
19日(木)11:30～	☆	きんさいやランチと認知症予防プログラム
24日(火)13:30～		お手まめ倶楽部
26日(木)13:30～	○	みんなで作ろう！『11・12月カレンダー』

10月

日 時		内 容
3日(木)13:30～	○	クラリネット演奏会
7日(月)13:15～		カラオケ同好会
10日(木)13:30～	○	元気度チェックの日
15日(火)13:30～		手まめ倶楽部
17日(木)11:30～	☆	きんさいやランチとのんびりデイ
21日(月)13:15～		カラオケ同好会
24日(木)13:30～	○	みんなで歌おう
28日(月)13:30～		お手まめ倶楽部
31日(木)13:30～	○	老人会との合同研修会

○がついている日は負担金 200 円、☆のランチの日は 500 円と米 0.5 合が必要です。

【お問い合わせ先】 集落支援員：080-5750-7518（井上） 080-5613-7242（本田）