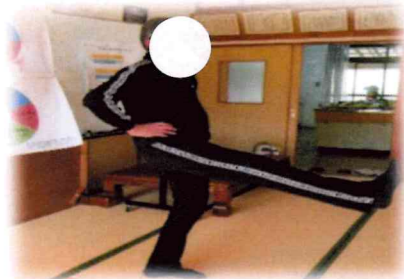




いきいき通信



宮原さくらサロン

2023年2月22日(水) 晴れ



勝山地区にある宮原さくらサロンは毎月1回、体操やレクリエーションを通して健康づくりに取り組んでいます！

この日は、豊津のスポーツ推進委員の寺西 教運さんてらにしのりみちをお呼びして、皆でできる楽しい脳トレやゲームを紹介してもらいました。

【本日の活動】

- ① みやこ町元気アップ体操
- ② 脳トレ (じゃんけん足し算ゲーム)
- ③ 脳トレ (あんたがたどこさ月に合わせて手の運動)
- ④ 皆で「きよしのズンドコ節」を踊ろう！



脳トレのじゃんけんゲームは、とても簡単でどこのサロンでもすぐに実践できそうだったので皆さんに紹介します！

🧠 じゃんけん足し算ゲームのルール 🧠

- ① 3人1組で分かれてじゃんけんをします！
 - ② グーは1点 / チョキは3点 / パーは5点です。3人が出した合計点をたし算し、正解を早く答えた人が勝ちです！
- 応用編で掛け算バージョンにも挑戦しました！



チョキが3点というのがなかなか混乱して難しかったです！🤔 間違えても皆で笑い合いながらワイワイやるのができてとても楽しかったです。

お昼には手作りのサンドウィッチが振舞われました！前日から下準備をしてサロンが始まる前に完成させたそうです！トマトの赤、卵の黄色、レタス・キャベツ・ブロッコリーの緑が鮮やかで美しく、栄養も満点！皆で運動して、笑って、おしゃべりしながら美味しいものを食べるって素敵ですね🥰🍴

宮原さくらサロンの皆さん、ありがとうございました！(野中)



第2回 サロン代表者全体会議

日時：令和5年2月20日(月) 13:30～
場所：コミュニティセンター いこいの里 (大会議室)

を行いました。

ご多忙の中、サロン代表者の皆様につきましてはご出席いただきありがとうございました。ここでは、代表者会議の中で話されたことを簡単にご紹介させていただきます。

① ふれあい・いきいきサロン要綱改正

今回の全体会議を受け、以下の2点を変更改正いたします。

- ◆参加者が高齢者に限定されず、障がいのある方など色々な地域住民に開かれた場所であることとした点
- ◆旧3町単位で代表者を置き、横のつながりを深めるため年に1回以上会議を開くこととした点

こちらの要綱は令和5年4月1日より改正施行いたします。

② 令和5年度助成金説明

助成金申請期間は、令和5年3月1日(水)～令和5年4月28日(金)です。提出の際は、いこいの里窓口・すどりの里窓口もしくは、サロンへ訪問している社協職員にお渡しください。申請書の印鑑は必要ありません。

③ サロン座談会のご案内

サロン代表者の皆さまに日頃の悩み事などを、同じ地区のサロンの方と自由にお話頂ける座談会の開催を計画いたしました。レクリエーションの紹介なども予定しております。1サロンから2名まで参加可能ですので、是非ご参加ください🥰

【豊津地区】

3月22日(水) 13:00～ すどりの里

【犀川地区】

3月23日(木) 13:00～ いこいの里

【勝山地区】

3月24日(金) 13:00～ サン・グレートみやこ



生活支援コーネーターからみなさんへ

今年度も残すところ1ヶ月となりました！

今年度の総まとめや、来年度の計画など年度替わりで忙しくなってきますが、体調を崩されないようお気を付けください！🥰🥰

みやこ町社会福祉協議会 TEL: 0930-42-1000(犀川本所)

TEL: 080-1705-8907(北崎・野中・岡山 直通)

