

いきいき通信



梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃。7月と言えば「七夕」ですが、近年の天文学の発展によって織姫星と彦星は天の川を挟んで約140兆kmも離れているそうです。北海道の最北端から、沖縄・石垣島までが約3000kmなので約473億倍！！遠距離恋愛なんてものじゃないですね・・・☺(苦笑)

2023年 6月 16日(金) ☀

いきいきサロン長養では、さんによるミニミニストレッチ講座が開かれています！さんは、ご自身が出席した健康講座やYouTubeの動画などで学んだことを共有してくれます。筋力トレーニングと同様に、ストレッチで筋肉をほぐすことも健康の秘訣ですね！☺

ストレッチの後は、ポッチャに挑戦しました！はじめてポッチャに取り組む方もいらっちゃって、投げ方の説明から練習が始まりました

ポッチャは、ヨーロッパで生まれた障がい者のために考案されたスポーツです。パラリンピックの正式種目にもなっています。その特徴は、障がいの有無・老若男女問わず誰でも参加できることです。この日は、やさしいルールで練習試合をしました。

男女3人ずつで赤と青に分かれて、さあ試合開始！はじめの一投は、「あららっ…☹」思うように狙ったところへ飛んでいきません。「遠慮せずに思いっきりどんどん投げて練習しよう！」と繰り返し投球を続けていると…。

ナイスショット！☺👏
みなさん狙い通りの場所へ投げられるようになりました！

いきいきサロン長養

東甲塚サロン 2023年 6月 9日(金) ☀

東甲塚サロンでは、ヤクルトさんによる出前講座が開かれていました。健康の要である「腸」を丈夫にする大切さを学びました。小腸の長さは6～8mもあるそう。実際に小腸の長さくらいの紐を伸ばすと…。公民館お部屋いっぱいを使うほど！これが体の中に入っているのか！と驚きました。嬉しいお土産付きでとても勉強になりました。

講座の後は、みなさんでストレッチ！参加者の女性の指導によるストレッチで心地よくからだをのばすことができました☺
東甲塚では今年度、「健康」「食生活」にまつわる講座をたくさん予定しています！みんなで学んで健康づくりに挑戦します！

2023年 6月 20日(火) ☀

ハツ溝区元気でいこ～やでは、みなさんで手作りされた輪投げでゲームをされていました。今年度に入ってから、みなさんで計画をされて完成しました！

板に3×3で裏から釘を打ち釘の先を取っ手をかぶせて輪投げ台を作りました。投げ輪は、古くなっていらなくなったホースを切って、輪っかにして固定し可愛く飾り付けをしました！ハツ溝オリジナルの輪投げゲームです。皆さんで材料や道具を持ちよって作った道具は宝物ですね☺
これからたくさん活躍していくのが楽しみです！

元気でいこ～や(ハツ溝)

生活支援コーディネーターからみなさんへ

勝山地区 御手水のアジサイ畑です！
色とりどりのアジサイの花が咲いています☺
御手水サロンが開かれる公民館には、このアジサイを平成27年に植樹した時のお写真がありました📷
みなさんの温かい気持ちが伝わってきます☺