

老人会と子ども会の集い

8月2日(木)午後1時から、ふれあいセンターで老人クラブと子供会の交流会を行いました。連日暑い日が続いていましたが、総勢45名ほどが集まり、歌やゲーム、紙芝居等で楽しい時間を過ごしました。



市原麟一郎さんの紙芝居には大人も子どもも聞き入りました。

まずはハーモニカに合わせて「森のくまさん」を歌いました。この歌は、子供たちは良く知っていますが、老人クラブの面々は馴染みが無く、いきいき体操で集まった時を利用して、練習を重ねました。次のゲームは、ペタンクの要領で、床に貼ったテ

アの枠内にお手玉を投げて得点を競いました。高得点の枠内に入ったら皆で喜び、丁度枠内に入っていないも、次々と投げるうちに弾かれて、外に出てがっかりと一喜一憂、とつても盛り上がりしました。

そして今回は、土佐民話の会主宰の市原麟一郎さんにお越し頂き、紙芝居をして頂きました。一寸法師に似た民話「五分次どん」や「幽霊布団」「お化けが出た」など、子供たちが怖がる夏の話にピタリのお話でした。次にクイズも沢山出して頂き、

私たちも頭をフル回転させましたが、なかなか思いつかず、クイズ慣れた子供たちは、はい！はい！と手を上げて次々と答えをいきました。先生によるクイズの正解は、トンチを交えたユーモアたっぷりの説明に、参加者一同爆笑納得できました。

先生は、90才代とは思えぬ機転の利いたお話しぶり、地域活性化のためにご活躍なさっている矍鑠としたお姿を間近にし、私たちもまだまだ頑張らなければと痛感したところです。

(寄稿者・金地 中尾香代)

岩村ひまわり会が下啗内と交流

8月5日(木)24年度いきいき教室のトップを飾って、岩村ひまわり会17名、下啗内いきいきサークル15名で、合同健康づくり教室を開きました。

出席した人から順番にまず血圧測定。10時よりわかガエる体操です。講師は理学療法士・浜田りえ先生。管理栄養士・西森美恵先生。まず私達の体操を見ていただきました。普段何気なく行っている運動を、足を上げ過ぎないように。手はこう真っ直ぐに。とか隅々までおろそかにしないようにと直していただきました。血圧測定を毎回続けている事と、足へ付ける重りを手作りしているのを褒めて頂きました。

11時から2組に別れ、1組は食事会場作り、もう1組は調理実習(高血圧予防食作り)に取り掛かりました。さすがウン10年間主婦をなさっている方々だけあって手際のいいこと。1時間御飯及び4品の副食、食



当日の献立・ごはん、鶏肉の甘酢あんかけ、キャベツとブロッコリーの辛し和え、ごま豆腐、味噌汁、ココアケーキ、梅干を使った脱水症予防のドリンクでした。

後のケーキまで仕上げ、ニコニコとおいしい楽しいお食事会でした。

私は恥ずかしながらごま豆腐は、買い求めるものと思っていたので短時間でこうも簡単に出来てビックリ。行事に参加しなければ世間からおいてきぼりになると、しみじみ感じました。この時お習いした「梅干を使っ

た脱水症予防のドリンク」で今年の猛暑を乗り切りました。

◎お誘い 11月4日土曜日1時半〜3時半まで集会していますので65歳以上の方ぜひ参加して下さい。お待ちしております。

(寄稿者・福船 和田日出美)