実演！百合ケ丘区福祉サロンのストレッチ



井之上　雅美さん　　原口　裕子さん

交流会では、百合ケ丘区のサロンで行っているストレッチとリズム体操を披露してもらいました。はじめは井之上さんによるストレッチ体操。井之上さんの軽快な声かけと柔らかな笑顔にひきこまれ、会場の緊張が一気にほぐれました。続いて原口さんによる、名曲「川の流れのように」に合わせたリズム体操。初めてでもわかりやすい動きに、会場のみなさんも原口さんの動きに合わせて、曲を口ずさみながら楽しく体を動かしました。体操後には「自分のサロンでも取り入れてみたい」という参加者も多く、学びのある時間になりました。

つながりをこれからの力に

今回の交流会では、それぞれの地域で続けているサロンだけでなく、始まったばかりのサロンの工夫や思いも共有することができました。それぞれの自治区で活動している方々が出会うことで、一緒に頑張っている仲間がいる安心感や新たな気づきが生まれると同時に、自分のサロンを紹介することで、活動の振り返りにもなりました。

つながることで、活動はより豊かに、そして心強いものになっていきます。

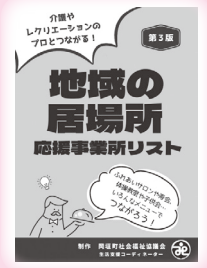
ふれあいサロンは、特別な人のための場所ではありません。地域の中で、誰もが気軽に立ち寄り、笑顔になれる身近な居場所です。

社会福祉協議会は、これからも自治区同士をつなぎ、活動を支援していきます。あなたの自治区にも、あたたかな地域の居場所があるかもしれません。サロンに興味のある方、家から外に出ておしゃべりしたい方、ぜひ一歩、ふみだしてみませんか。

絶賛配布中

地域活動にぜひお役立てください！気になる方は社協まで！

応援事業所リスト



地域活動に協力してくれる
介護事業所等の情報はコチラ！

自治区別活動表



町内のサロン活動を行っている
自治区40区の取り組みはコチラ！

買取専門店 大吉
ビバモール赤間店
安心査定・安心買取
金　プラチナ　ダイヤ
経験豊富な査定員在籍中
お気軽にお問い合わせください
☎0940-72-5755
宗像市田久2丁目1番1号　ビバモール赤間2階
大分県公安委員会　古物商許可　第941180000904号

あなたのそばのシルバーパワー
このような仕事は、お任せください！豊富な知識と経験を生かせます。
お待ちしています
●植木の剪定
●草刈・除草
●襖・障子の張替え
●家事手伝い　など
センター
会員募集中！
町内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方
入会説明会は毎月第3水曜日に開催しています
会員
あなたのまちのシルバー人材センターにお問い合わせください
公益社団法人 岡垣町シルバー人材センター
〒811-4234 岡垣町大字高倉598-1　☎093-282-4688