

実演！百合ヶ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、百合ヶ丘区のサロ
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
「川の流れるように」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
ている方々が出会つことで、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、活動はより豊
かに、そして心強いものになつて
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
タイヤ

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します。

お待ちしております

- 植木の剪定
- 草刈・除草
- 襖・障子の張替え
- 家事手伝い など

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



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