

“懐メロ”で紅白歌合戦♪

いきいきサロン新年会



▲マスクは外さずに手拍子で演奏を楽しめます

「懐メロ紅白歌合戦にしましょう」との提案があり、懐メロのオンパレード。「こんにちは赤ちゃん」「星のフラメンコ」「君といつまでも」など、慣れ親しんだ懐かしい曲が流れ、マスクを付けたままで口ずさみます。最後は「川の流れのように」で歌い納めとなりました。

「コロナなので飲食や談話ができないのは仕方ないけど楽しかった。」との声が寄せられました。

★いきいきサロンは会員ならどなたでも参加できます。
水曜会…毎月第2水曜日 千城台自治会館 13:00
金曜会…毎月第4金曜日 千城台公民館 13:30

コロナ禍の中、慎重な感染対策（マスク着用、距離をとって着席、手の消毒、大声を出さないなど）をとり、レクリエーション中心の「新年会」を開催しました。

部会長新年挨拶の後、急拵えの社協スタッフによる辿々しい音色のハンドベル演奏で幕開け。ゲストに「訪問コーラス・ハモルカ」永原様他4名の方をお招きしました。キー ボードの演奏に合わせプロジェクターを駆使して、歌手の写真、歌詞、出演ドラマの映像などが次々と映し出されます。



▲永原さん（左端・フェイスガード着用）に軽妙なトークで進行していただきました

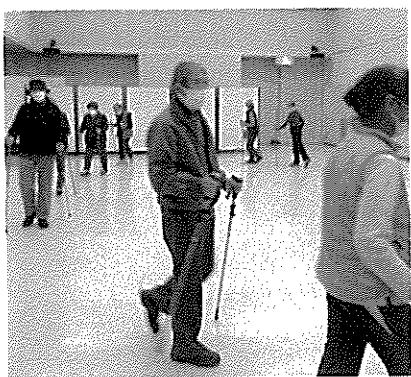
ポールウォーキングを体験！

12月6日（月）
千城台コミュニティセンター

ポールウォーキングは、北欧で盛んに行われているノルディックウォーキングを参考にして日本で考案されました。背筋を伸ばした姿勢と両手に持ったポールを使い、安定・安全・安心して歩くことができ、近年日本でも各地で盛んに行われるようになりました。

コロナ自粛で衰えた歩く力を取り戻す手段として試験的に体験会を開催しましたが、新年度は本格的に実施する予定で方法などを検討していますので、興味をお持ちの方は今後の「社協だより」を是非お読みいただきたいと思います。

（顧問 大西暁志）



▲終わってからは「自分用のポールが欲しい」との声も聞かれました

指差しやジェスチャーで工夫して

12月13日（月）

千城台公民館

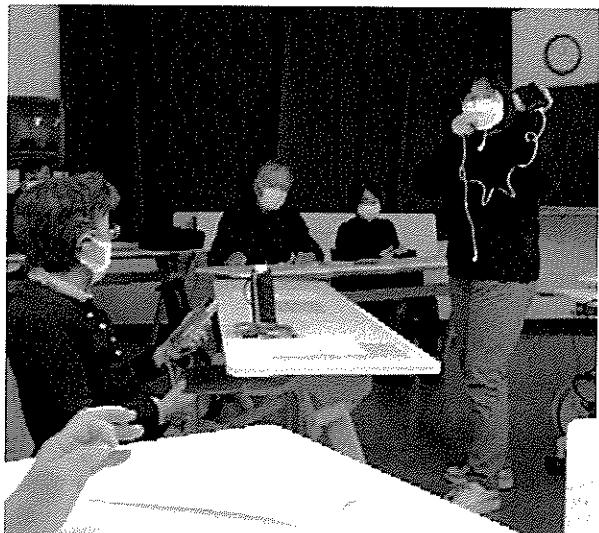
シニアサイン講座

加齢性難聴という言葉を聞いたことがありますか？

高齢になると多くの方が、高い声や子音が聞き取りにくくなり、また早口やザワザワした中での会話が聞こえにくくなるそうです。

口を大きく開けてゆっくりと話すことが大切です。加えて指差しやジェスチャーなどでヒントをつけると、もっと会話がわかりやすくなります。

生活の中で、指差しや動作、身振りで会話が成り立つ方法が、シニアサインです。



シニアサインは、お互いにわかればよいので、自分なりに工夫してアレンジしてもよいとのことです。皆さんも、シニアサインを普段から使っているかもしれませんね。

講師の永原美弥子さんは、「てとてん」の主宰で彼女は、多岐に渡ってボランティア活動をしています。

講師の簡単な実技に、会場も和やかになり、楽しい講座となりました。

シニアサインで上手にコミュニケーションをとり、楽しい日々を過ごしましょう。

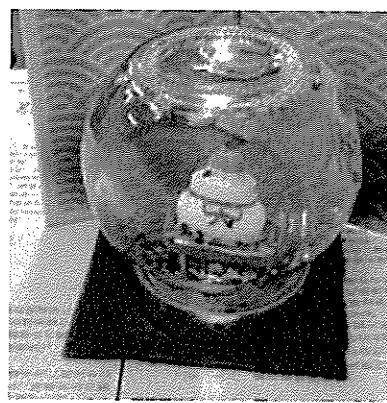
◆指導は永原美弥子さん
身振りなどを併用して工夫すればコミュニケーションがとりやすいとのこと

12月11日（土）
千城台公民館と共催

スノードームでお正月飾り 子どもチャレンジ教室

スノードームは透明な球状容器の中に様々な飾りを入れ、水を満たします。入れてあったキラキラ破片が水を動かすごとに雪のように舞うのを楽しめます。元々は中にクリスマスツリーなどを入れて雪景色を再現するのですが、今回はお正月用の飾りを入れました。

参加したのは小学1～6年生までの12人、年齢層が広かったのですが、年齢に関係なく個性的な作品ができあがりました。子どもたちの創造力も素晴らしい、個性的な作品ばかりです。子どもたちの満足度も高く、アンケートでは全員が



▲こちらは鏡餅が！

「とてもよかったです」と評価してくれました。

大木副館長からの「スノードームはいくらでも売っているが、今日自分で作ったものは世界でたった一つのものです」という言葉が印象的でした。