



越廼地区社会福祉協議会 大味集会場 いきいきサロン



越廼地区専任職員

山本 文英

東京タワー!?

「私でくずれるといちゃわあ〜」

「手が震える〜」

「背より高くなってもて、とどかんの〜」

利用者さんを2チームに分けて、紙コップと紙皿をワンセットで上に乗せていくチーム対抗戦!

当然高い方が勝ち!単純なゲームですが、チームワークが必須です。

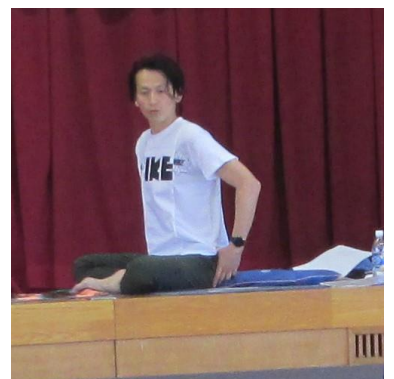
写真は、両チームとも高く積み上げたのが「アア〜、崩れてしまった、アア〜」の瞬間!

その後、矢を投げると磁石で的にくつつくダーツも楽しみました。

最後に紙芝居を見てお開きとなり有意義な一日になりました。



鶉地区社会福祉協議会 うずらサロン



座布団を使ってヨガ!

うずらサロンは、五月二十三日鶉公民館で、「ヨガ+体幹」のスペシャル企画を実施しました。

講師は鶉地区出身の池田氏で、公民館の自主グループでも活躍されています。

ヨガに座布団?!ですが、座布団の一角をお尻の下に置いて骨盤を立てるのがポイント。そうすると背筋がすっとまっすぐに伸びて、気が通りやすくなります。

鼻から息をゆっくり吸って、鼻からゆっくり息を吐く。気を体にいきわたらせるように呼吸することで筋肉がほぐれていくようでした。

この一連の腹式呼吸でお腹周りの体幹トレーニングにもなること。ラストには、座布団を四つ折りにして抱きかかえて、筋肉を座布団にそっと預けるイメージでクールダウン。この日は、お天気も良く換気もばっちりので、体の外も中も気がよく通って清々しくなりました。

鶉地区専任職員 山本 智保子