



日之出地区社会福祉協議会 ひのでスマイル



カラフィットで身体も心も笑顔

日之出地区自治会型デイホーム「ひのでスマイル」のハーツ志比口会場で、特技・技能ボランティア「イトカ・カラフィット」の伊藤香織さんに来ていただき、カラフィット（カラオケフィットネスの略）で、心も身体もリフレッシュしました。

香織先生のパワーに最初は圧倒されていましたが、だんだん歌を口ずさみながら、軽快に身体を動かしていました。「笑顔も増えて楽しかったの〜」、「なんか若返ったわ〜」と、最後に先生と一緒に記念撮影をしてお別れしました。

カラオケも懐メロだったので、みなさんととても喜んでおられました。

日之出地区専任職員 橋本 眞由美

新メニュー 始めました！

元号も令和に変わり、西藤島地区自治会型デイホーム「ふれあい広場」も変化し、より一層楽しんで頂ければと思い、新メニューで取り組んでいる事をご紹介します。

(1) リズム体操

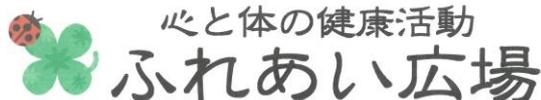
”YMCA”の音楽に合わせてダンスをします。音楽を聞きながらのダンスは脳トレになります!!

(2) 公式輪投げ

元々は個人種目ですが、チーム戦で対抗します。皆さんで和気あいあいと対戦しています!!

(3) ロゴマークを作成して「ふれあい広場」のイメージを印象化

幸せの四葉のクローバーと、人の助けになる益虫の天道虫は、どちらもラッキーモチーフです!!



たくさんの方に新しい「ふれあい広場」へ足を運んでいただきたいです。

西藤島地区専任職員 吉川 みのり

西藤島地区社会福祉協議会 ふれあい広場



心と体の健康活動
ふれあい広場

