



## 社西地区社会福祉協議会 にこにこサロン



今年は昭和100年

桜の開花が待ち遠しい季節、利用者さんのお知り合いの松井氏によるフォークソングコンサートを社西公民館で行いました。当日は、テレビ画面に歌詞を写し出し、参加者も一緒にギターに合わせて歌いました。

歌は、ユーミン、さだまさし、イルカ、かぐや姫などの昭和歌謡です。

歌の合間の松井氏のじゃれトークも楽しく、また歌の背景や裏話も聞いて、それを聞いてから歌う曲は、しみじみと心に響くものがありました。

社西地区地域支え合い推進員 竹澤 裕美

## 鶉地区社会福祉協議会 うずらサロン



体操しましょう

おいしい野菜を栽培し出荷している町のうずらサロンのひとコマです。

キュウリがシーズンなので「キュウリもみ体操」で体をほぐしてもらいました。

脚のストレッチをした後、良い姿勢で座って、一度だけスクワットを試みました。

良い姿勢キープで、いつまでもお元気で活躍してほしいという想いのもと、理学療法士さんやヨガの先生の講座を参考に、うずらサロンの体操を考え、実践していきたいと思えます。

鶉地区地域支え合い推進員 山本 智保子