



苫小牧市社会福祉協議会  
ハートマちゃん

## 三密対策をしながらできるレク

たとえば…



しませんか？

最近追加された、限界しりとり！  
普通のしりとりと違い、文字数が制限されます。  
トランプを引き、でたカードの数字の文字数で答えなければなりません。  
あ！っと閃いたつもりが1文字多かったり、意外と難しいんです。

ふまねっとやはつらつ体操は、接触が少ないため、安心して楽しむことができます。指体操というものもあり、こちらは頭の体操。手の指を動かして行う体操で、簡単そうに見えるのになかなかできない…途中まで順調なのに後半ができない…。普段何気なく使っている手ですが、意識して動かすとうまく動かないものです。手を動かすことで脳も刺激されるそうですよ！ぜひお試しあれ！

●次回の「社協サロン」は**11/19（木）**です。

（状況によって中止する場合もございます。予めご了承ください。）

●参加人数に関係なく、サロンを開催する場所に使い捨てマスク（50枚）を助成します。（お届けも可能です。）

●楽しみ一便（11月号）は**11月17日頃**に発行予定です。

（ご連絡をいただければ、100部程度印刷しお届けに行きます。）



【お問合せ】

苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内

電話：32-7111 FAX：34-8141



# ふれあいサロンの活動紹介

## 社協サロン

9月17日(木)



皆さんお馴染みのふまねっと。初めは基本のステップで、「簡単簡単」と余裕のご様子。では、これならどうでしょう、童謡“あかとんぼ”を歌いながらの複雑なステップ。これにはみなさん、「難し〜っ！」と苦戦していました🐼



こちらは指体操！左右の指をくっつけて、手前から順にぐるぐる。中指あたりから「う〜ん…」「いや〜…」という声。出来たと思ったら薬指が離れていたり、ずれていたり、意外と難しんですよ〜！

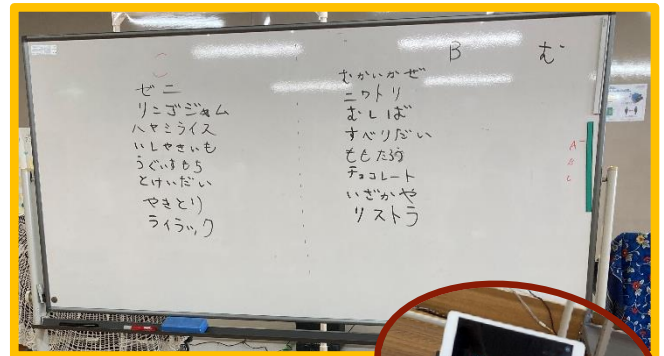


## 見山西町内会

## ふれあいみやま

9月24日(木)

限界しりとりりに挑戦！6文字を超えてくると、だんだん答えるのに時間がかかってきます。大きな数字が出ると、歓声ではなく悲鳴があがっていました。よ〜くわかりますその気持ち！時間も迫ってくるし、焦りますよね🐼 その分答えが出た時は大盛り上がり！歓声があがっていました♪



制限時間がっ→



指体操も行いました！簡単な体操の時は皆さんにこやか♪だんだん難しい体操になってくると、「指がつりそう〜」との声も！うまくできなくても、近くの方と笑い合いながら、楽しく体操できました🌸

日吉町明和会  
サロンコスモス

9月25日(金)



今回は日吉運動公園へお散歩に行きました！  
台風の接近を心配していましたが、うまいこと  
それていってくれました♪レクの前にはつらつ  
体操で体をほぐしていると、野外学習に来ていた  
近くの小学校の子どもたちが、一緒になって体操  
をしてくれる場面も。充分に体がほぐれたところ  
で、ゴーリングの開始です！

よ〜く狙って

かきかき

手作りのレクのため、試合コートも自分達で作  
ります。土に直接ポイントを書き書き。これも  
外ならではのですね♪高得点を狙うと、前後には  
マイナス得点ゾーンがあるため、力加減が難し  
いっ！ボール同士がぶつかって、点がひっくり  
返る場面では大盛り上がりでした♪



船見千寿会  
キラキラさろん茶話会

9月28日(月)

サロンに行くと、まずは可愛らしい立て  
看板でお出迎え。モミジで飾られて、秋  
を感じます🍁手作りの看板はあたたか  
みがあって良いですね♪  
レクの前にみんなではつらつ体操。  
足を後ろにグッと伸ばします。  
意識して体を動かすと、筋  
が伸びているのを感じます！



ぐいっ



ふまねっとは3人で挑戦！  
グーチョキパーと手を動かし  
ながら進みます。思わず隣の人につられて間違  
えたり、ステップに集中して手を動かすのを忘れて  
たり。ちょっとした間違いが笑いになるのがふまねっ  
とです♪声を掛け合うことで、成功率が上がるのも  
楽しいところ！「またやりたいなあ」との声が出る  
ほど、和気あいあいと楽しむことができるサロン、  
素敵ですね🍁



グーチョキパー



東開町町内会  
ゆのみの会



見山西町内会  
ふれあいみやま



旭町町内会  
旭町ふれあいサロン



末広町内会  
ふれあいサロン



日吉町明和会  
サロンコスモス



光洋町町内会  
ふまねっと運動サークル

# 再会しているサロン

34カ所のサロンが再開しています♪ (10月1日時点)



サロン  
ゆうふっひろば



美光町内会福祉部  
ふれあいサロン美光



船見千寿会  
キラキラさろん茶話会



住吉泉町内会  
おしゃべりサロン



春日清水町内会  
えがおさろん

## お願い

サロンを再開される際は  
社協までご連絡をお願い  
いたします！

TEL:0144-32-7111