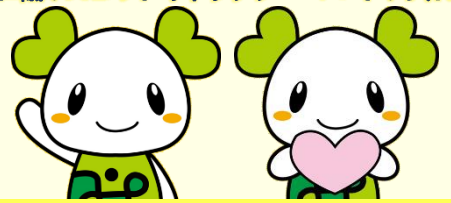


ふれあいサロン通信

苦社協マスコットキャラクター ハートマちゃん



No.22

2021年(令和3年)9月発行

発行者：苦小牧市社会福祉協議会 地域福祉課
住所：苦小牧市若草町3-3-8
電話：32-7111

ふれあいサロン Masters! パークゴルフ交流大会 7月6日開催



この交流大会は、市内のふれあいサロン同士がパークゴルフを通して交流し、各サロンの連携強化や健康増進を目的に開催しました。15チーム45名が参加し、屋外で密を避けながら、爽やかな汗を流しました。



途中ホールインワンが続出するなど、大変盛り上がりました。参加者からは「久しぶりに楽しい時間を過ごした」「他のサロンの方と仲良くなれて嬉しかった」等の感想がありました。





ふれあいサロンの活動紹介

7月23日(金)

ふれあいサロン美光

はじめに、サロン運営者指導による「ゆっくり貯筋体操」を行い、ゆったりと身体をほぐしました。続いて行った「ふまねっと運動」では、終始なごやかな雰囲気で行われ、間違っても笑いながら楽しんで参加していました。



7月27日(火)

東開ゆのみ会



ゆのみ会では、毎回軽スポーツで身体を動かしながら交流を行っており、今回は3競技を、3チームに分かれて競い合いました。輪投げでは高得点の9点を連続で入れる方がいたり、ボーリングではストライクを出す方がいたり、また地面ダーツでは高得点を連打する方がおり、大きな歓声があがっていました。

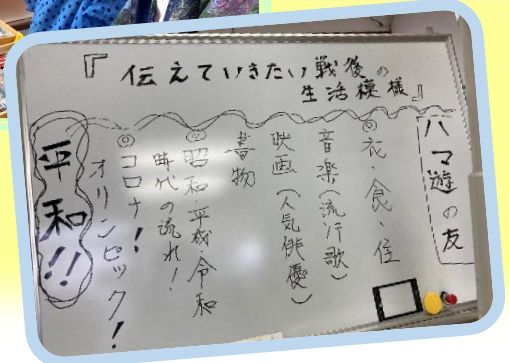


8月3日(月)

ハマ遊の友



今回は「伝えていきたい戦後の生活模様」と題し、参加者全員で原爆の紙芝居を鑑賞し、原爆の恐ろしさや、戦争を二度と起こしてはいけないという想いを共有しました。また、参加者各々の戦争当時の話や、戦後流行した歌や映画などの話題で、大変盛り上がりました。



8月4日(水)



日新草笛ふれあいサロン会

まずシルリハ指導士による「シルリハ体操」を実施しました。椅子に座ったままでできる体操を中心に行い、ゆったりと身体をほぐしました。

続いて行ったふまねっと運動は、「ゲーチョキパー」に合わせて行うステップなど、頭を使う難しいステップにも挑戦！真夏の暑さにも負けず、みなさん最後まで楽しんでいました。



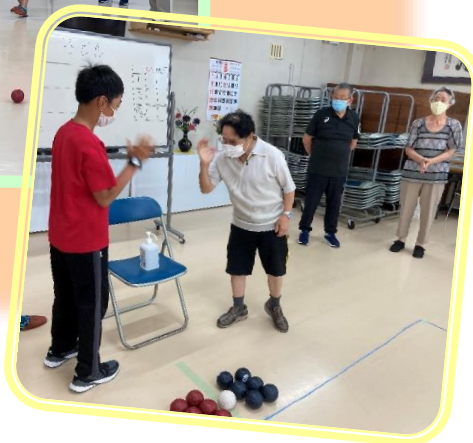
8月5日(木)

末広ふれあいサロン



今回は夏休み中の子ども達もサロンに参加し、「ポッチャ」を通して交流しました。

子ども対大人対決も行い、両者真剣勝負！熱い戦いが繰り広げられました。参加者からは「思いがけず子どもと交流できて、とても嬉しかった！」等の感想がありました。



8月20日(金)

日吉サロンコスモス



今回は近くの公園での開催となり、青空の下で「モルック」を行いました。参加者は初めてのモルックでしたが、すぐにコツをつかんで、投げ方を工夫しながら、楽しんでいました。外の気持ちの良い空気を吸いながら、心も身体もリフレッシュした時間となりました。



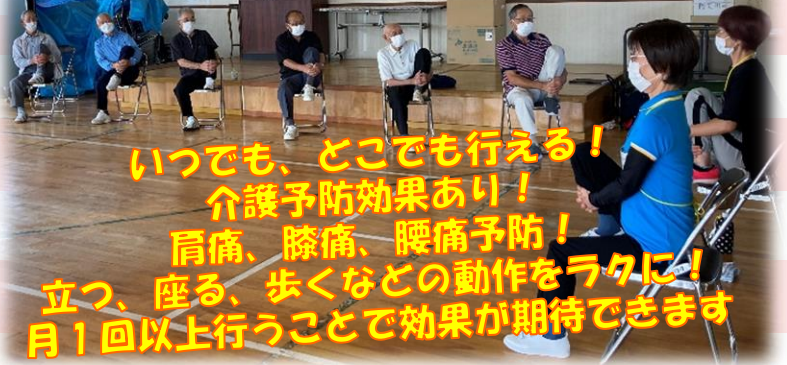
サロンで取り入れてみませんか？

シルリハ体操

シルリハ体操（シルバーリハビリ体操）は、年を重ねるごとに動かしくくなる関節の動きを維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなど、日常生活の動作を楽にする効果があります。

苫小牧市では、令和2年度から「シルリハ体操指導士」養成講座を実施しており、シルリハ体操を学んだ市民ボランティアがシルリハ指導士として活動しています。

シルリハ指導士が訪問し、シルリハ体操を行います



いつでも、どこでも行える！
介護予防効果あり！
肩痛、膝痛、腰痛予防！
立つ、座る、歩くなどの動作をラクに！
月1回以上行うことで効果が期待できます

ぜひ毎月サロンで取り入れてみませんか？
御相談はお気軽に社協までお電話ください。

☎32-7111

新しく用品

モルック



モルックとは、フィンランド発祥のスポーツで、モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttlと呼ばれる木のピンを倒します。スキttlが1本倒れたら、そのスキttlに書かれている数字を、数本倒れたら倒れたスキttlの本数をそれぞれ足していき、合計50点になったチームが勝ちです。単純なようで奥が深いモルック、ぜひサロンで取り入れてみませんか？

屋外で楽しめます！



ボランティアの本江松美さん手作り！
御寄贈いただきました！