

わがまち便り

令和 6 年 2 月号

講演、歌あり、手話ダンスあり心躍る「わがまち一番体操」

令和 6 年 2 月 27 日(火)「わがまち一番体操」が、ゆうゆう浜田山会館で開催されました。南ブロックのチームが主催するイベントで前年に続き 2 回目となります。“「わがまち一番体操」に参加くださる皆さんへ感謝の思いを伝える”催し物です。今回、企画された南ブロック長 A 氏から紙ベースとお話しを伺う事ができました。当日は、強風で冷たい空気の中、参加者が早ばやと来場されて気持ちも引き締まったようです。杉並高齢者在宅支援課の方、杉並保健所の方、ケア 24 浜田山センター長様もお越しになり 9 時 40 分スタート。

第一部は、看護師さんから「はつらつ元気アップ生活～健やかな生活でいつまでも長生き～」のテーマのお話で笑いあふれる楽しい時間が過ぎたようです。第二部は、準備体操・筋力アップ体操・ボール体操に続き口腔体操を実施。身体もほぐれさらにお口の動きが滑らかになられた所で、第三部“歌って元気”へ。南ブロック A 氏がギターを弾き、参加者とご一緒に昭和歌謡を斉唱する、アンコールでは「故郷」を弾くことになりスタッフが手話ダンスを披露、参加者の皆さんも大きな声で口ずさんで盛り上がり楽しい時間を過ごせたようです。“コロナ禍で外に出る機会が減っていたが、「三本立ての楽しい会、良い話を聞き、体をうごかし、歌って元気をもらった！」と参加者からの嬉しい言葉もいただき総勢 44 名の参加で盛況に終わることができました、と達成感に満ち溢れた表情が印象的でした。



わがまち一番体操
拡大イベント
浜田山会館於

Photo by K.N