



上西郷地域郷づくり推進協議会
会 長 今里 幸和
地域福祉部会長 城戸 博文
広報部会長 和田 正代

「第5回ふれあいサロン」を開催しました！

地域福祉部会主催の「第5回ふれあいサロン」を10月27日(土)13時30分から新装となった『上西郷郷づくり交流センター』で開催しました。地域の方や福津市高齢者サービス課の方、郷づくり推進協議会の役員等22名の参加者がありました。

前半30分は、介護予防健康アドバイザーの重富さん達3名の指導の下、脳トレを兼ねたゲームやピンシャン体操などで脳の活性化・筋肉強化の方法を学びました。自分の身体でありながら、なかなか思うとおりに動かないことに大笑いしながら楽しく体験しました。後半は、同じく福津市委託のボランティアである岩根さんと大脇さんの指導で音楽を中心とした講座でした。複式呼吸法や「パタカラ運動」による口の体操、珍しいトーンチャイムやミュージックフープを用いた脳トレを兼ねたストレッチ運動などをよく知っている歌を歌いながら行いました。あっという間に予定の一時間半が過ぎてしまいました。誤嚥^{ごえん}や転倒などを予防するためには、適度な運動と大きな声を出すことの大切さとその方法を学んだひと時でした。



地域の方の交流の場として「交流センター」の在り方を模索しながらの今回の催しでしたが、もっと多くの方の参加を得るためにはどうしたらいいか、魅力のある内容とはどのようなものなのか皆様のご意見をいただけたら幸いです。郷づくり推進協議会の事務局や各地区の役員にご一報くださいますようお願いいたします。