

### 東田中区塚本いるは会

東田中「塚本いるは会」の活動は、4年目を迎えました。毎月第4日曜日に午前9時から12時まで、塚本公民館で実施しています。

一年間の行事は、年度当初にメインテーマを決めて、月毎の当番二人で進行します。

- 4月 花見 5月 交通安全
- 6月 健康体操 7月 手品
- 8月 お喋り会 9月 作品作り
- 10月 子供を交えて焼いも大会
- 11月 温泉 12月 クリスマス会
- 1月 カルタ会 2月 ゲーム大会
- 3月 反省会

まず保健師さんによる問診と血圧を測定し、個人別のカードに記入し、



東山湖畔でお花見

健康管理をしています。次にストレッチ運動で体をほぐし、メインテーマに入りませう。合間にはハーモニカ伴奏で童謡や唱歌や懐メロ、鉄道唱歌による汽車の旅は、何処から何処まで旅をしようかと皆で歌います。

また、漢字の文字遊び、今日は「木偏(きへん)」にしようとか、「三水(さんずい)」にしようとか、「一口(くち)」に2画を加えてという風に



文化祭に向けて作品作り

楽しんでいきます。そのときの当番のアイデアで、色々な遊びを会員皆で楽しくやっています。現在の会員は20余名、ボランティアは17名です。次回の開催日は、その日の終わりの折に、何日ですと伝えて終了します。皆さんは、「楽しかった」「次回が楽しみです」と笑顔で帰って行きます。その後、ボランティアだけで次回の打合せをしてお開きとしています。

(代表 滝口 近)

### 中山上支部

中山上区では、「子育てサロン」「いきいきサロン」を開催しています。

子育てサロンは、偶数月に主に公民館で、区長さん、民生委員さん、白寿会の会長さんのご協力を得て行事を進めています。

子供さん達はオモチャや絵本で、お母さん達は情報交換の場所として話に花が咲いています。時には保健師さんをお招き、健康や栄養の話などをしていただきます。



各区の地域福祉活動を紹介



お母さんと一緒に、すくすく育とう！

オモチャで遊んで仲間づくり



ています。

また、いきいきサロンでは役員さんたちの手作りのご馳走をいただきながら、地域のボランティアの方達の協力を得てハーモニカや手品などの催しをしていただき喜んでもらいました。

ある時は、地域包括支援センター富岳の津留さんと安田さんに来ていただき、軽い体操や、熱中症、夏のお風呂の入り方等、健康管理について指導していただきました。

中山上はまだ歩き始めたばかりなので、少しでも前進し、地域に密着した福祉活動ができるよう役員一同頑張っています。

(支部長 原田幸子)



みんなで健やか体操教室