

# げんきサロン・みずき野

たより 87号 (平成30年10月)  
10月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日 10月1日	10月3日	10月4日	10月5日
	午前 健康マージャン	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター森山	絵手紙 休講 講師:貝塚 茂木
	昼 いきいき体操		お買い物:カスミ守谷店	
	午後 健康マージャン			
第2週	日 10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
	午前 健康マージャン (火曜日・振替開催)	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター森山	俳句 講師:小鷲
	昼 いきいき体操		お買い物:カスミ守谷店	★簡単クッキング ごちそうさん 講師:川名
	午後 健康マージャン (火曜日振替開催)		囲碁	
第3週	日 10月15日	10月17日	10月18日	10月19日
	午前 健康マージャン	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター森山	音楽 講師:青木
	昼 いきいき体操		お買い物:カスミ守谷店	
	午後 健康マージャン			輪投げ
第4週	日 10月22日	10月24日	10月25日	10月26日
	午前 健康マージャン	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター森山	スポーツ吹矢
	昼 いきいき体操		お買い物:カスミ守谷店	13:30~ マジックを楽しもう 講師:藤本
	午後 健康マージャン		12:20~ ★ふれあい給食会	
第5週	日 10月29日	10月31日		
	午前 健康マージャン	いきいき体操 インストラクター浅沼		
	昼 いきいき体操			
	午後 健康マージャン			

げんきサロン運営時間  
午前の部 10:00~12:00  
午後の部 13:00~15:00

主 催: 守谷市保健福祉部介護福祉課  
運 営: NPO法人 明日のみずき野を考える会  
運営協力: 守谷市社会福祉協議会みずき野支部

げんきサロンへの参加申し込みは いつでも受け付けています(無料)  
★印はご参加頂くのに別途申し込みが必要です(有料)  
詳しくは担当スタッフにお尋ねください。

## 《げんきサロン・みずき野 研修について》

げんきサロン・みずき野 研修下見

高梨 恭子

8月29日、暑さから少し解放された日「げんきサロン研修」の下見に両国に行って参りました。

江戸東京博物館……両国駅前に位置し「江戸と東京の歴史や文化を伝える博物館」とし平成5年に開館。7階建て高さは約62m江戸城の天守閣と同じ高さ。(当日は7階の桜茶寮にて、殿様気分で豪華なランチですよ!) 5・6階に展示室があり、木造の原寸大模型「お江戸日本橋」を中央にして、江戸ゾーンと東京ゾーンに。ボランティアガイドに案内して頂くこと90分。休憩スペースも各所に有り、ゆったりと見学できました。昼食を頂いてから、国技館の売店と博物館を見学。旧安田庭園を散歩。一昨年開館のすみだ北斎美術館を見て帰りました。皆さんと行ける11月6日の研修が楽しみです。

### 《児童クラブとの交流会(第2回8月24日)》

前半 スタッフの川名さんの指導で折り紙 16名参加  
子供たちは見事に2作品を完成。  
一緒に挑戦したスタッフは誰も完成できず。  
後半 輪投げ、将棋、チェスなどを楽しむ 16名参加



### 《新講座案内 スポーツ吹矢の開催》



げんきサロン・みずき野では、男女を問わず高齢者に人気のある健康を目的とした『スポーツ吹矢』を開設します。毎月1回指導者はいませんが「スポーツ吹矢式呼吸法」を学び健康な日々を送りませんか。道具はサロンで準備します。

### 私のふるさと

伊藤 哲夫

私のふるさは福島県田村市船引町です。郡山市の東南でいわき市との間にあり「三春の滝桜」や「あぶくま洞(鍾乳洞)」があり、観光客で賑わっています。田村市は海拔430mの阿武隈高原の山の中にあり、JR盤越東線が郡山市といわき市を繋ぎ、また25年ほど前からはいわき市から郡山市、そして新潟市へと盤越自動車道が通じています。

私の子供の頃は近くの川で泳いだり、手作りの釣竿で魚釣りをしたり、弓を作って小鳥を追いかけたり、冬は轉やスキーを作って近所の山を滑り楽しみました。また、娯楽といえば町の演芸会で兄弟で楽団を結成しての楽器演奏に合わせて歌を唄ったりして楽しみました。私もこの影響を受けて音楽が好きになり、その後、混声合唱団で50年余りハーモニーを楽しみ、15年前からはカラオケ音楽を通じて沢山の人たちに会い、楽しく人生をリフレッシュしております。

ただ一つ憂鬱なことは田村市内の東寄りの町が東日本大震災の原発事故による放射能被害で苦しんでいる住民が沢山いることです。





