

# げんきサロン・みずき野

たより 69 号 (平成29年4月)

4月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
第1週	日	4月3日	4月5日	4月6日	
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	
	昼	いきいきヘルス体操			
	午後	健康マージャン			
第2週	日	4月10日	4月12日	4月13日	
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	
	昼	いきいきヘルス体操	茶道教室 野点 講師：岡島	俳句 講師：小鷲	
	午後	健康マージャン			囲碁
第3週	日	4月17日	4月19日	4月20日	
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	
	昼	いきいきヘルス体操		朗読会	
	午後	健康マージャン			輪投げ
第4週	日	4月24日	4月26日	4月27日	
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	
	昼	いきいきヘルス体操		習字 講師：鈴木	
	午後	健康マージャン			ヨーガ教室 講師：羽田
第5週	日	①サロン会場は郷州小学校一階西側余裕教室です。			
	午前	②参加者は随時受付けています。60歳以上、ご自分で会場においでになれる方。			
	昼	③げんきサロン・みずき野 電話番号:0297-48-6674 (開催時間中)			
	午後				

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

## サロンの近況

### ヨーガ教室

呼吸法を中心に1時間。軽い運動のように見えてポカポカ汗ばむほど、気分もスッキリ。ストレス解消効果抜群とのこと。



### いきいきヘルス体操

今日(2月23日)は26名の参加。指導士、スタッフを入れて30名を超える。狭い教室に熱気あふれる。終了後、指導士の方に買物に連れて行って貰うのだということだった。

### 買物支援をしてみよう

指導士 小林 保

「明日のみずき野を考える会」で懸案になっていた、高齢者で車の免許証もなく買物に困っている人の支援。それをテストケースで実行してみました。「いきいきヘルス体操」の後、買物に行きたい人を諮ったところ3人の手が上がり(前の週に予告済み)車に同乗して一緒に買物。彼女たちの感想は、  
①凄く嬉しい ②陳列商品を見て買える ③日時を決めて継続して欲しい  
自宅まで送り、大変喜ばれました。

### 私のふるさと

渡辺 光代

私のふるさは、現在の千代田線町屋駅の近くです。峡田(はけた)六小5年生の時、福島土湯温泉へ集団疎開しました。旅館を教室にしての授業は午前中だけで、午後は山で落とり、食事は毎日落の炊き込みご飯でした。6年生の時終戦を迎え、大空襲の後のふるさとに帰ってきましたが、浅草は、焼け野原、上野駅裏にはたくさんの浮浪児。凄まじい状況でした。夜、目を覚まして昔の事を思い出しますが、戦後の大変な時期に家族を守り、高等女学校まで進学させてくれた親の恩を強く感じます。いま、近くに娘がいてくれて、しみじみ幸せを感じる日々を送っています(談)







