

士  
月の「元気の出  
る会」は十一日、北公  
民館でクリスマス会を行  
い、中西安冊子さんによるピ  
アノ演奏、三宅明子さんによるバイ  
オリン演奏を楽しみま  
した。

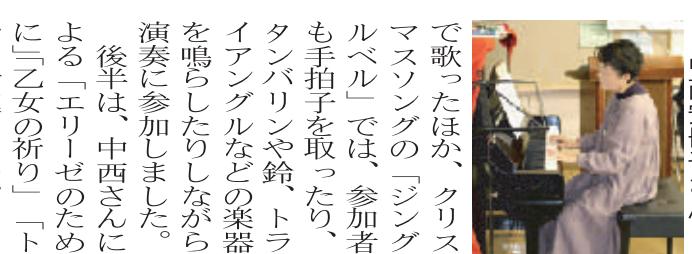
地区社協の大和田黎  
子会長と北公民館の安  
達智子館長のあいさつ  
の後、坂本昌子保健師  
の指導で「OKAYA  
MA!市民体操」、中  
西さんのリードで「ふ  
わわわ」と歌いながら、  
ピアノ演奏に合わせて  
ダンスなどを楽しみま  
した。

冬の情景を歌った童  
謡・唱歌を参加者全員  
で、クラシック音楽によ  
るピアノ演奏、三  
宅明子さんによるバイ  
オリン演奏を楽しみま  
した。

## 名曲演奏に浸る 食事、Xマスプレゼントも



タンバリンなどの楽器や手拍子で演奏に参加するお年寄りら



元気の出る会 10月

## 手品やフラに拍手 替え歌やサンバも



「長生きサンバ」を元気よく踊る「まんぼう」のメンバーと大和田会長ら



初めて、カードや箱、  
お札などを使ったマジ  
ックが披露されました。  
会は五日、北公民館でボランティアグル  
ープ「まんぼう」の四人によるマジックやフラ  
ダンスなどを楽しみま  
した。

最初に「まんぼう」  
の衣装に身を包み、「月  
露する」まんぼう」の  
カーデマジックを披露す  
ました。

十一月の「元気の出  
る会」は三百六十五歩

平成31年度も御野地区社会福祉協議会では引き続き「元気の出る会」を実施します。「元気の出る会」についての問い合わせは、各町内の民生委員にお願いします。

12月 元気の出る会  
月

御野地区社会福祉協議会では、月一回程度、「元気の出る会」を実施しています。対象者は障害のある方、寝たきりの方の介護をしている家族の方、引きこもりがちな方、一人暮らしの高齢者等です。参加した人が「元気」で「笑顔」になれる内容が盛りだくさんです。今年度は十回開催されました。十月以降に開催された中から四回の会を紹介します。

## 「元気の出る会」で笑顔に



耳を傾けていました。  
演奏を楽しんだ後  
は、栄養委員手作りの  
弁当とデザートが並  
び、参加者は「おいし  
いね」と言いながら味  
わっていました。

会食後は、昨年十月  
から御野学区担当にな  
った北区中央地域包括  
支援センター北方分室

万代さんの呼び掛けで笑顔の参加者



元気の出る会 2月

## 舞台朗読に聞き入る



朗読を披露した「かざぐるま」のメンバーと坂本富美子講師=左端

十一月の「元気の出  
る会」は三百、北公民  
館で万代京央子さんの  
指導で「笑いヨガ」を  
体験しました。

毎年の恒例となりつ  
ある笑いヨガですが、  
今年度も笑顔いっぱいの  
万代さんが素敵  
な黄色のドレスで登場  
し「今日も一緒に笑っ  
て脳を鍛えましょう」  
と呼び掛けると、会場  
の参加者にも笑顔が広  
がりました。

# 社協だより御野

## 第43号

[H30年度後期]

発行 御野地区社会福祉協議会  
発行責任者 会長 大和田黎子  
発行月 平成三十一年三月  
の福島修一さんから、  
北公民館で毎月第一月  
曜午後に開かれている  
介護防教室Ⅱ3面に  
関連記事Ⅱについて参  
加の呼び掛けなどがあ  
りました。また、市社  
協の山本貴洋さんから  
は、「今年の漢字」に関  
する話題、坂本保健師  
からはノロウイルスや  
インフルエンザに対する  
予防法について説明  
がありました。

最後に、御野学区の  
福祉ボランティアグル  
ープ「まんかりの会」  
からクリスマスプレゼ  
ントとして、メンバー  
が作ったハーブ入りの  
におい袋が手渡されま  
した。

元気の出る会 11月  
万代さんの呼び掛けで笑顔の参加者  
笑つて脳を鍛えよう

参加者は認知症予防  
を兼ねて、頭と体を同  
時に動かすようなケ  
ムや軽体操を取り入れ  
ながら、隣同士で握手  
しあわせ、「ハッハッハ  
ッ」と笑い合うなどし  
て、脳も体も心もリラ  
ックスしていまし

による舞台朗読でした。  
二代目市川團十郎初  
演の歌舞伎十八番の一  
つ「外郎賣（ういろう  
うり）」や、東日本大  
震災の津波で行方不明  
になった夫への手紙  
「あなたへ」、小川未  
明の「野ばら」など、  
さまざまジャンルの中  
から、同クラブのメン  
バーが一人ずつ前に  
出て、暗記した文章を  
語り、朗読してくれ  
ました。

トーンや速さを変えて  
情景が思い浮かぶよう  
な朗読に、参加者は聞  
き入っていました。

のマーチ」の替え歌で  
踊り、会を盛り上げて  
くれました。

長や石原 富滋子婦人会  
長らも参加して「長生  
きサンバ」を元気よく  
踊り、会を盛り上げて  
くれました。

また「三百六十五歩  
のマーチ」の替え歌で  
踊り、会を盛り上げて  
くれました。

健康増進マーチを  
歌った。参加者全員で歌ったほ  
か、ジャンケンゲームで  
勝った人にはバルーンアートがプ  
レゼントされました。