



## 地域交流会

12月7日（土）に、連合町内会長、社協会長、プラザさいでん館長を来賓としてお迎えし、地域交流会を実施しました。マジックや音楽、bingoなど70歳以上の高齢者の皆さんと一緒に楽しめる企画を考えるなかで、婦人会役員による「認知症」をテーマとした寸劇にも挑戦してみることにしました。被り物と衣装で認知症のお年寄りになりきってのぶつけ本番。皆さんに沢山笑っていただき笑顔あふれる時間を過ごすことができました。

（婦人会会長中塚典子）



## 「つくって食べて語ろう会」

通称「食べる会」は、学区の皆様と、親しく会食をしながら、身近なテーマで学んだりおしゃべりをして楽しむ、コミュニティハウスに集える高齢の方の居場所（サロン）として10数年に及び活動をしてまいりました。多くの方々と交流できる有意義な会です。長い年月の間にみんな揃って歳を重ねました。また 昨今の物価高騰という困難にも直面していますが、いつまでも継続できるよういろいろ工夫をして計画を練っています。フレイル（虚弱体質）にならないように、自分の足で歩き続けるために、好きなものが食べられるように、今の元気を大切に手を携えてコミュニティハウスでの食事会へお出で下さい。待ってます。

入会ご希望の方は、連絡先の誰かにお電話ください。

連絡先 平松 09020018729 岸本 09043693081 米田 08051908702

毎月第3水曜日（6月、8月、10月、2月はお休み）

時間 10:30~13:30 すぎころ

会費 500円（変更するかもしれません）



## 元気が出る会 第22回

### みんなで歌おう会 骨粗しょ

初めに、琴の演奏による「春の花」を歌って、次に、歌を歌うさんとすまいるさんの伴奏で歌った後、来さんのギターのコラボ演奏にうたなら」など、5曲を歌いました。

奏で「あの素晴らしい愛をもう一度」など、歌を歌いました。歌を歌う声で楽しく元気に歌い、晴れ晴れ

みんなで歌おう会終了後、骨粗しょ

すくお話しして下さり、栄養委員さ

お弁当をいただきました。メニュー

小松菜となめこの和え物、大根と

するなか、工夫を重ね、ハンバーグ

かな心遣いに満ちたおいしいお弁当



### 骨粗しょ

骨は、皮

返していま

壊される量

になり、骨

大豆製品、

ウムをし

につけま

なことです

康づくりを



## いきいき土曜会

毎回、会のはじめに、季節の歌を因来さんの伴奏で合唱しています。クイズやクロスワードパズル、数独のプリントをお配りし、脳トレも取り入れています。工作をしたり、講師をお招きして役立つお話を聞いたり、元気が出る楽しい時間を過ごしています。もちろん毎回お茶とお菓子も用意して、皆様のご参加をお待ちしています。