

## ふれあい・いきいきサロン通信No.6

発行：三芳町社会福祉協議会 電話 049-258-0122 FAX049-258-0180

### ふれあい・いきいきサロン 『談話室「和」』

温かいコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しむサロンです。藤久保2区集会所2階の一室に、談話室「和」サロンが開いています。和やかな雰囲気、おしゃべりに花が咲いていました。傾聴ボランティアが担い手となって行っていますので、初めての方も安心して参加できます。思う存分おしゃべりをして、リフレッシュしませんか？お気軽に、談話室をのぞいてみてください！



日 時 第3月曜日（会場の都合により変更あり） 午後1時～午後4時  
会 場 藤久保2区集会所 連絡先 斉藤 政美 TEL049-258-8226

### ふれあい・いきいきサロン 『ふるさと』

会場は、たくさんの参加者で賑わっていました。“水分補給について”の話から始まり、食事がスタートしました。食事は、担い手の方が持ち寄った、手作りの煮物・酢の物など野菜たっぷりのメニュー。手作りデザート付きです。家庭菜園で採れた、新鮮で大きなジャガイモやトマトなどが並び、作ってくださった方のあたたかい気持ちが伝わってきました。お昼ご飯を食べた後は、みなさんで「ふるさと」「北国の春」などを合唱し、楽しい一時を過ごしました。



日 時 第3水曜日 午前11時30分～午後2時30分  
会 場 北永井2区集会所 連絡先 桐山 幸雄 TEL049-258-3200

## ふれあい・いきいきサロン 『男の料理教室』

厨房では、絶妙なチームワークで、ビール片手に良い雰囲気準備が進んでいました。調理場の外では、男性二人が次々とパスタを半分に折り、カセットコンロで茹でるといった豪快な場面も！大皿にパスタ、どんぶりにトマトと胡瓜のピクルス、他にも野菜たっぷりのメニューが並び、和やかな雰囲気でした。家庭菜園の野菜を持ち寄ったり、参加者の希望で名札やメニュー表を作ったり、参加者が自主的に会報を作るなど、思いやりあふれる居心地の良いサロンでした。



開催日 第2木曜日 会場 みよし台一区集会所 (MIX)  
時間 午後1時～午後4時 連絡先 山本 英二 Tel049-259-2839

## ふれあい・いきいきサロン 『オンリークラフト』

革細工で、バックや小銭入れなど色々な物を手作りしています。参加者に革細工の魅力をたずねると、“身近に使う物を長く使えること、壊れても修理して使えます！”、出かけた時に“このバック作ったの？”と聞かれると“嬉しい！”と話してくださいました。

作製しながらおしゃべりもはずみ、ゆっくりと自分のペースで行うことができ、のんびりとした雰囲気でした。



日時 第2・第4火曜日 午前10時～午後4時  
会場 藤久保6区集会所 2階和室  
連絡先 松崎 美千江 Tel049-258-1978

こちらに紹介している『ふれあい・いきいきサロン』は、皆様の社協会費（一般¥500/年 特別¥2000/年）を財源とした社会福祉協議会からの助成金を受けて運営をしております。

## ふれあい・いきいきサロン『歌声喫茶とカラオケサロン』

みよしのハーモニカクラブの演奏に合わせて、懐かしの童謡や唱歌等をみんなで合唱しました。印象的だったのは、みなさんの歌声が大きかったこと！男性も女性もリズムに乗りながら元気よく、時には手拍子をしながら歌っていらっしゃいました。歌の合間に曲に関するお話があり、それも楽しみの一つです。また、演奏者一人一人の演奏披露があり、口ずさんだり、素敵な音色に聴き入ったりしていらっしゃいました。



日時 第3・第4金曜日 午後1時15分～午後4時  
会場 みよし台一区集会所 (MIX)  
連絡先 林 耐生 Tel049-258-2138

## ふれあい・いきいきサロン『いもっこ体操藤久保3区』

いもっこ体操は、理学療法士や住民・健康運動指導士が考案した、三芳町のオリジナル体操です。ゆっくりとした動きで「ももたろう」「汽車」などの曲に合わせて、全身を気持ちよく動かします。イスに座って行う内容が中心であり、無理なく参加できます。温かいお茶を飲んで休憩した後は、頭の体操を行いました。難しい動きに苦戦しつつも、皆さんとっても楽しそうな様子で、笑顔が溢れていました。



日時 第2・第4木曜日 午前9時30分～12時  
会場 藤久保3区 第2集会所  
連絡先 山足 悠子 Tel049-258-8326

参加者とボランティア（住民）が「サービスの受け手と担い手」という立場を超え「誰でも、気軽に、楽しく、無理のない範囲で」実施するのもサロンの特徴です。

## ふれあい・いきいきサロン 『ふれあい健康体操』

前後・左右・上下への（体）重心移動・伸縮・ひねり（ねじる）を多用した、みよし台オリジナル健康体操。体を動かすのが楽になります。屋外で行うすがすがしさ、楽しさは格別です！体操の後に、マンゴーとあずきのデザートと、冷たい飲み物がふるまわれました。どなたでも自由参加、申込み不要、途中参加・途中退出もOK。ふらっと参加してみませんか？「おはようございます！」と、温かく迎えてくれます。



開催日 毎週火・木・土曜日の3回（冬期：毎週火・金曜日の2回）  
（別メニュー特別日：月1～2回あり）

時間 午前8時30分～午前9時15分

会場 みよし台唐沢公園 及び みよし台一区集会所（MIX）

連絡先 高木 秀博 Tel049-259-1718

## ふれあい・いきいきサロン 『陽だまり』

お裁縫をしながら肩の力が抜けて、楽しくおしゃべりできるサロン。今回の作品は“かけ時計”でした。展示会に出かけた時に“かけ時計”を見て素敵だったからと、早速挑戦したそうです。最近参加し始めた方が「初めてでも作ることができました。楽しいです！」と笑顔で話してくださいました。合間に温かいお茶を飲みながら休憩、手作りのおまんじゅう・フルーツポンチの差し入れがあり、皆さんとっても嬉しそうでした。



時計の土台



日時 第1・3木曜日 午後1時～午後5時

会場 藤久保6区集会所

連絡先 桐山 千春 Tel049-258-3200

「ふれあい・いきいきサロン」は、自分達で作る活動です。「地域にこんなサロンがあったらいいな。」などサロンづくりに興味がある方は、社会福祉協議会までご相談下さい。