

ふれあい・いきいきサロン通信No.12

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

～ ふれあい・いきいきサロンは「地区が違ってても」「誰でも」参加できます ～

『ふれあい健康体操』

“非日常の動き”、体重移動・ひねり（ねじる）を多用したみよし台のオリジナル健康体操です。次々と様々に意識を集中しながら全身を動かすため、脳の活性化にもなります。

地区を越えてどなたでも参加OKです。参加費無料、自由参加、申込み不要。「おはようございます！」と気持ちよく一日をスタート！健康体操で清々しい朝の一時を過ごしませんか？



開催日 毎週 火・木・土曜日の3回（冬期：毎週火・金曜日）
時間 午前8時30分～午前9時15分
会場 みよし台唐沢公園（別メニュー特別日：月1～2回あり）
連絡先 サンライトマンション 高木 Tel049-259-1718

『生き生きサロンごいっしょに！！』

今月は「とんでん」での会食会。皆思い思いに好きなものを注文し、美味しい料理に舌鼓み♪おしゃべりも弾み、秋の穏やかな陽気の中、お昼のひとときを楽しく過ごしました。今回も沢山の方が参加され、和やかな雰囲気でした！会食会も好評ですが、保健センターでの調理も待ち遠しいですね！次回開催される時が楽しみです♪



日時 第2水曜日(変更あり) 午前11時～午後2時 参加費：500円
会場 三芳町保健センター(外食あり) 連絡先 井出 敬子 Tel049-258-0758

『なごみサロン』

傾聴ボランティアグループ“なごみ”が行っているサロンです。取材した日は秋雨の降る寒い日でしたが、会場は活気にあふれていました。皆で手をつないで「アッハッハ体操」からスタート。みよしのハーモニカクラブによる演奏に合わせて合唱、アクリルたわし争奪戦のじゃんけん大会と盛り上がり、コーヒーやお菓子をいただきながら、おしゃべりも弾みました♪笑い声の絶えない、居心地の良いサロンです。



日 時 第4水曜日 午後1時～午後3時30分
会 場 藤久保1区集会所2階 参加費：100円
連絡先 金沢 正枝 TEL049-258-5934

『ふれあいサロン “きぼう”』

みよし音楽健康会のギター演奏に合わせて、合唱からスタート。大きな声で歌った後は、指の体操とおしゃべりタイム♪お菓子やお茶をいただきながら、楽しく語らい、その後は音楽に合わせて気功体操でリフレッシュ！「体が温かくなった」「前回動かなかった所が動いた」と、参加者の嬉しい声を聞かせていただきました！



日 時 第1(または第2)土曜日
時 間 午後1時30分～午後3時30分
会 場 上富3区第1集会所 参加費：100円
連絡先 西片 和子 TEL049-259-6079

『茶話会』

今月はクリスマスオーナメントづくりということで、サンタクロースの飾りを作成！
「ここはどうやるの」「こうしたら可愛いよ」等と教えあいながら、とても和やかです。そして可愛いサンタクロースの完成！皆それぞれに個性が出ていました♪秋のお菓子としてサツマイモをいただいたり、「もみじ」を皆で合唱したりと、季節感を大切にし、感じることの出来る楽しいサロンです。



日 時：第2火曜日 午後1時30分～午後3時30分
会 場：みよし台1区集会所(MIX) 参加費：100円
連絡先：西海 貴久恵 TEL049-259-1451



『談話室「和」』

コーヒーやお茶、お菓子をいただきながら、おしゃべりを楽しむサロンです。傾聴ボランティアグループ“なごみ”のメンバーや参加者と、ゆっくり心おきなく話をし、聴いてもらうことが出来ます。会場は、ほっこりとした温かい雰囲気ですので、おしゃべりを楽しみながらリフレッシュしたい方は、是非一度「和」にいらしてみませんか♪



日 時 第3月曜日(会場の都合により変更あり)
時 間 午後1時30分～午後4時
会 場 藤久保2区集会所 参加費：100円
連絡先 斉藤 政美 TEL049-258-8226

『ふれあいサロンふるさと』

今月も会場は大盛況！テーブルには、スタッフの心のこもった手料理が並んでいました。地元野菜を使った煮物やパンネのナポリタン風、漬物や混ぜご飯等どれも美味しく、愛情たっぷりです♪皆でわいわい食べた後は、埼玉県庁から講師を招いての『食の安全・安心確保について』学びました。参加者からも「とても勉強になった」と好評でした！



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 参加費：100円
連絡先 桐山 幸雄 TEL049-258-3200

『オンリークラフト』

革細工で、身近に使える小物を手作りしています。小銭入れやペンケース、お財布など、どれもデザインが素敵でまさに世界で一つのオリジナル作品！作った作品は皆さんそれぞれ大切に使っています。「革の部位によって同じ色でも違ってくる」とのこと、微かな色使いや違いに味わいがありました。途中、お茶やメンバーの方が持参されたお惣菜などをいただきながらのおしゃべりタイム♪会場はとても和やかで、先生も優しく教えてくださいますので、初心者の方も安心です。興味のある方は一度覗いてみませんか♪



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 参加費：材料代のみ
連絡先 内山 千賀子 TEL049-259-1762

「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。