

福祉・高齢者部会 だより

西部地域まちづくりの会

発行 令和5年8月16日
発行責任：福祉・高齢者部会



「はっぴーきゃりー」と一緒に楽しい時間を過ごしました

5月8日(月) 《歌声広場》

今年度初めて開催しました
地域の皆さん32名が歌声に集っていただきました



社協さんからお知らせ！ 西部包括さん 入口にて「健康相談室」を開設



♪ 「北国の春」を大きな声で歌いました ♪

今回歌った曲：花・朧月夜・四季の歌・静かな湖畔・ドレミの歌・おさななじみ
北国の春・おおプレネリ・青い山脈・今日の日はさようなら

みなさまから頂いたご意見

1. 歌声広場について 《抜粋》

- ・久しぶりに大きな声で歌って楽しかった
- ・80代ですが、すべての歌うたえてよかったです
- ・コロナ禍ですが、気持ちがすっきりしました
- ・最後の曲は「今日の日はさようなら」が良い
- ・知っている曲をたくさん歌えて良かった
- ・皆さんと歌えてよかったです

2. 今後の開催について

- ・予約を忘れても参加できるようにお願いしたいです
- ・高齢者向けの「昭和の歌」お願いします
- ・元気の出る応援歌を
- ・しみじみとする歌を
- ・会を続けて頂ければありがたいです
- ・童謡唱歌歌う機会がありません数曲入れて
- ・哀愁を感じる歌を
- ・新しい時代の歌を

3. 西部地域まちづくりの会 / 福祉・高齢者部会へのご意見

- ・男性の参加者が少ないのでみんなを誘ってほしいです
- ・地域の為にいろいろアイデアありがとう
- ・一生懸命励んでいる役員の皆様に感謝です

ねたきりに

6月5日(月) 10:00~11:00

講師：鷲巣国彦さん
(筋肉工房イーグルトレーニングジム代表)

ならない体操



講師の鷲巣先生 札幌市で
開催された東日本ボディビル
選手権大会65kg級で優勝!!



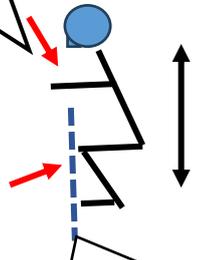
後ろ足のかかとをつけたまま
重心を前に倒します

足を組んで体を前に倒します



健康体操の基本は「スクワット」

手は地面と平行に



膝はつま先より前に出ない



足を上げる運動：足をゆっくり上げ下げします



足首をもって引き上げます/裾を持って引き上げても可

6月19日 【ぶらっと散歩】 << 西脇・新町・諏訪部地区をめぐりました >>

西部公民館→向源寺→丸山邸→芳泉時・小松姫のお墓・仙石家霊廟→延命地藏尊→西脇稻荷社→戻り西部公民館



足元かるく出発!



向源寺 境内散策



葵の御紋



芳泉寺 境内散策



坂下延命地藏尊



母袋さんから説明を聞く参加者