

ふれあい・いきいきサロン通信

発行・編集 高松市社会福祉協議会

●各地区のサロン活動をご紹介●

二番丁地区「コミセンおいでまいサロン」

地域みなさんの交流や健康づくり、見守り等を目的として実施。現在はコロナ感染対策の一つとして、人数制限を設けていました。コミセンに来ることで、外出のきっかけや運動にも繋がっています♪サロンでは健康体操をはじめ、ウォーキングなども行っています！



健康維持のためには、運動を継続することが大切。ご自宅で一人でもできるように、サロンでやったことを1つでも覚えて帰ってもらえるように工夫しています！

みんなが見てたら緊張するわ～

体操の健康づくりだけでなく、講師の話術で参加者からは笑いも生まれていました！あっという間の1時間でした♪



コミセンおいでまいサロン

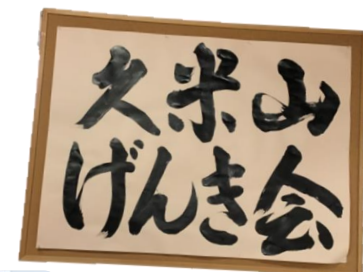
開催場所	二番丁コミュニティセンター
開催日時	月1回程度 10:00～11:00 内容により場所・日時等の変更有り 感染拡大状況により中止の可能性有り
対象者	65歳以上の方

川添地区「久米山げんき会」

川向自治会の住民が参加されるこのサロンは、地域住民のインストラクターから指導を受ける体操から活動が始まります。みんなで体を動かしたあとは、脳トレやコンサート、お誕生日会やゴミ拾いウォーク、花壇の手入れや手芸など、多彩なメニューで和気あいあいと過ごしています♪



▲平成26年開設当初から指導されている先生！「無理しない。自分のペースで範囲で体を動かせるように声掛けし、自宅でも思い出して続けてほしい、と思いメニューを工夫しています。」



92歳最高齢！元気の秘訣はお酒です♪

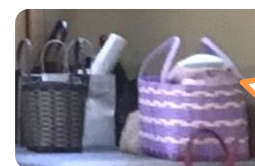


茶臼山で集めた花・木の実・草木などを束ねたガーランド作り。

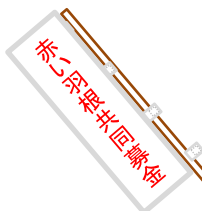


久米山げんき会

開催場所	川向自治会集会所
開催日時	毎週木曜日 14:00～16:00
対象者	川向自治会住民



手芸の日の手作りかごバック。工夫を重ね、お気に入りの一点物を作りました♡



「ふれあい・いきいきサロン推進事業」は、共同募金の助成を受けて実施しています。

