

坂町ボランティアだより

とぎ通信 No.67

T 隣同士
O お互いに
G 元気で
I いつまでも

(発行日) 平成 27 年 8 月 1 日 (土)
(編集・発行) 坂町社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒731-4312 坂町平成ヶ浜一丁目 3 番 19 号
TEL (082)885-2611
FAX (082)820-1057
E-mail saka-shakyo@ab.wakwak.com
HP: <http://saka-shakyo.com>

※「とぎ」とは坂町の方言として使われており、友達、話し相手、仲間を意味します。

サロンでストレッチ
体操を!

サロン世話人研修会 開催



梅田 真由美講師

7月8日(水)、アセンブリーホールにおいて、今年度の「ふれあいサロン世話人研修会」を、社協に職場体験学習に来られた坂中学校の生徒2名を加え、27名が参加されました。

現在サロン活動は、坂町内の12地区で行われ、毎回世話人を中心に、地区のみなさんが協力して企画・運営されています。その世話人さんに、運営での気づきや、運営方法などの情報交換の場として、この研修会を行いました。

また当日は、メディカルフィットネスB-1講師の梅田 真由美氏から「高齢者向けのストレッチや筋力トレーニング、認知症予防体操」を楽しみながら教わり、日頃、あまり動かしていない部位の筋肉もほぐれ、講習の後には心地よい疲労感を感じました。

次回開催されるサロンで、体を動かして健康に過ごせるような取り組みを、ぜひみなさんに広めていただきたいと思います。



楽しみながらのストレッチ体操



坂中学生も一緒に♪



「ふれあいサロン中村」開催

6月17日（水）中村公民館

年4回開催される「ふれあいサロン中村」の、今年度第1回目を行いました。

役場の保健師 大石みどり氏と廣山有輝子氏を講師に迎え、「熱中症対策」のお話を聴きました。

熱中症にならないためには、こまめに水分を補給することや、室内の温度調節に気を付けることなどの予防策が大切だそうです。

お話の後は、『ボランティアグループ ひかり座』の情感のこもった素晴らしい踊りや、あっと驚く楽しい手品の披露に会場いっぱいの笑い声と拍手喝采。

最後に、参加者も一緒に“坂町音頭”を踊り、楽しく過ごしました。



和やかにレクリエーション



『ひかり座』と一緒に“坂町音頭”

✽ 8・9月のふれあいサロン開催予定 ✽

日 時	サ ロ ン 名	場 所
8月19日（水）10時～	笑福サロン上條	上條集会所
22日（土）11時～	横浜西なかよしサロン	横浜西集会所
9月 2日（水）10時～	サロン西側	西側会館
16日（水）10時～	はまみやふれあいサロン	浜宮地区老人集会所
〃 10時～	ふれあいサロン中村	中村公民館
24日（木）10時～	ときめきサロン鯛尾	鯛尾集会所
〃 10時～	こやうらふれあいサロン	小屋浦集会所
26日（土）10時～	サロン三部	横浜三部集会所
29日（火）10時～	うえだふれあいサロン	植田会館

◎ふれあいサロンは、概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

詳しくは、坂町社協にお問い合わせください。（☎082-885-2611）

