

# げんきサロン・みずき野

たより 80号 (平成30年3月)  
3月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日		3月1日	3月2日
	午前		いきいき体操 インストラクター小林	絵手紙 講師: 貝塚 茂木
	昼			
	午後			
第2週	日	3月5日	3月7日	3月8日
	午前	健康マーじゃん	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター小林
	昼	いきいき体操		俳句 講師: 小鷲
	午後	健康マーじゃん		★簡単クッキング ごちそうさん 講師: 川名
第3週	日	3月12日	3月14日	3月15日
	午前	健康マーじゃん	いきいき体操 インストラクター浅沼	いきいき体操 インストラクター小林
	昼	いきいき体操		音楽 講師: 青木
	午後	健康マーじゃん		輪投げ
第4週	日	3月19日	3月21日	3月22日
	午前	健康マーじゃん	春分の日 お休み	いきいき体操 インストラクター小林
	昼	いきいき体操		
	午後	健康マーじゃん		
第5週	日	3月26日	3月28日	
	午前	健康マーじゃん	いきいき体操 インストラクター浅沼	
	昼	いきいき体操		
	午後	健康マーじゃん		

げんきサロン運営時間  
午前の部 10:00~12:00  
午後の部 13:00~15:00

主催: 守谷市保健福祉部介護福祉課  
運営: NPO法人 明日のみずき野を考える会  
運営協力: 守谷市社会福祉協議会みずき野支部

げんきサロンへの参加申し込みは いつでも受け付けています(無料)  
★はご参加頂くのに別途申し込みが必要です(有料)  
詳しくは担当スタッフにお尋ねください。

## 《守谷市 サロン探訪記》

松村 泰延

「げんきサロン・みずき野」を、サロン利用者により楽しく利用しやすい施設へと考え、みずき野サロンとほぼ同じ頃に設立された「御所ヶ丘サロン」を訪問し、責任者井上照子さんにお会いしお話を伺ってきました。

場所は、市立御所ヶ丘小学校 1階 余裕教室(旧図書室)をサロンに改造。サロン内は、タイルカーペットを敷き詰めたフローア 床暖房 大型エアコン設置で素晴らしい室内環境。

お訪ねしたその日は、シルバーリハビリ体操を皆さん真剣に取り組んでいました。

開講日は、月曜日から木曜日までの一週4日間でみずき野と同じですが、リハビリ体操、気功、脳トレ/スクエアステップ、健康吹矢、健康麻雀、はがき絵、写真を楽しむ会、音楽、ハーモニカ、シニアパソコン教室、手芸、パッチワークなど、多彩な教室運営に感心しました。

御所ヶ丘サロンを参考に、より満足していただけるサロンに育てたいと考えています。



## 私のふるさと

古山 憲郎

生まれは多賀城というところで、仙台と釜石の間にあるまちです。少年時代は山へわらび、ゼンマイの山菜とりに、海、山に釣り、遊びには不自由ませんでした。

多賀城は、7年前の震災と津波にあいましたが、その時は実家は仙台に移っておりまして、被害にはあいませんでした。

高校時代を過ごした仙台では、七夕の見物や、広瀬川の川岸で、同級生達とわいわいしながら作って食べた芋煮会など、楽しい思い出となっています。今は新幹線や高速道路で、仙台はずいぶん近くなったのですが、両親も兄弟も亡くなり、ふるさとへ帰る機会もめっきり少なくなりました。



