

げんきサロン・みずき野

たより 72 号 (平成29年7月)

7月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日	7月3日	7月5日	7月6日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘル体操	いきいきヘル体操
	午後	健康マージャン		
第2週	日	7月10日	7月12日	7月13日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘル体操	いきいきヘル体操
	午後	健康マージャン		囲碁
第3週	日	7月18日	7月19日	7月20日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘル体操	いきいきヘル体操
	午後	健康マージャン		朗読会 ★弁当買い出し承ります
第4週	日	7月24日	7月26日	7月27日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘル体操	いきいきヘル体操
	午後	健康マージャン	ヨガ教室 講師：羽田	★ふれあい給食
第5週	日	7月31日		
	午前	健康マージャン 初心者歓迎		
	午後	健康マージャン		

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。

サロンの近況

“サロンの歌声”

青木 蘭

第3金曜日(10時~12時)のげんきサロンで音楽を楽しくやっています。横島先生ご指導の下、ピアノ伴奏をさせて頂いています青木です。どんな歌にしようかな・・・おしゃべりも交えながら和気あいあいと始まります。

歌うにつれメンバーの表情が豊かにそして頬が赤くなってくるのを見ますと、肺に酸素が一杯入って血流がグーンとよくなっていくようです。



日本語の美しい童謡や歌唱、人生の酸いも甘いも歌い上げる歌謡曲、懐かしい外国曲等、型にはまらず楽しんでます。皆様、見学がてらどうぞお気軽にお立ち寄り下さい。両手を広げて・・・ウェルカムです!

私のふるさと

増田 俊壽

私の故郷は静岡県沼津市です。沼津御用邸(現在は記念公園)と三津浜の中間にある獅子浜という海と山が接する小さな漁村で、小、中、高校時代を過ごしました。自然に恵まれ、駿河湾、富士山、千本松原という山紫水明、白砂青松の地であった。

海が直ぐ近かったので、夏は一日中、海で海水浴や魚釣りに興じ、野山を駆け回った。漁村であったので今ではとても手が出ない高足蟹やアンコウなどの高級魚も漁師からのもらい物が当たり前で、高校を卒業し沼津を離れた時、魚というのは一匹幾らという値段で買うものだという事を知って不思議な感覚を覚えたことがある。



