

# 寒いときこそ「なごみサロン」で ほっこりと!

なごみサロンは、上賀茂にお住まいの65歳以上の高齢者の健康と交流を進めるために毎月開催している上賀茂社協の取組です。介護予防の体操や椅子ヨガ、手づくりの作品やゲーム、食事やお茶を飲みながらの語りで楽しいひと時を過ごしていただいています。

## 1月ふれあい会 新年会

### 新年会はお楽しみ福引き

- ・日時: 1月29日(火) 12時~
  - ・場所: 上賀茂会館
  - ・内容: 会食・☆キタエちゃん体操・福引き・初春の調べ
  - ・参加費 300円(昼食付き)
- 出欠は担当の老人福祉員さんまでご連絡ください。



## 12月すこやか学級

- ・日時: 12月21日(金) 13:30~15:30
- ・椅子ヨガ・喫茶・クリスマスツリーづくり



## 1月すこやか学級

- ・日時: 1月18日(金) 13:30~15:30
- ・椅子ヨガ・喫茶・お正月ゲーム

▶会場 上賀茂会館

▶参加費無料(当日直接会場へお越しください)

▷お問い合わせ

社協役員 岩井(いわい)781-1556

蔣池(こもいけ)791-2044

### 上賀茂なごみサロン今後の予定

月	日	曜	開始	事業	内容
12	21	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
1	18	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・正月ゲーム
	29	火	12:00	ふれあい会	新年会
2	15	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
3	2	土	10:00	ふれあい会	上賀茂こども園 ひな祭り
	15	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・ゲーム

(都合で変更の場合があります。詳細は各事業ごとにお知らせします)

七月・九月のふれあい会は、大雨と台風のため中止となりました。

### いつも楽しい室内ゲームと作品づくり



十一月の第六回は、椅子ヨガにつづいて、テーブルボウリングを楽しみました。(二十三名参加)

## 第5・6回 すこやか学級

10/26(金)・11/9(金)13:30~15:30

すこやか学級は、おなじみの蔣池先生による「椅子ヨガ」を中心に、ゲームと作品作りを交互に開催しています。一〇月の第五回は「ヒンメリ」というフィンランドでお祭りなどで飾るモビールを、身近にあるストローを使って作りました。(二十八名参加)

## ふれあい会

10/10(水)11:00~ 11/29(木)12:00~

一〇月一〇日(水)のふれあい会(於上賀茂小)は、小学校四年生の皆さんとの「ふれあい給食」です。共に生きる学習で学んだ成果の発表の参観と、子ども達

手づくりのランチョンマットで楽しく一緒に給食を囲みました。(三十三名参加)十一月二十九日(木)は、雨で一週間延期となった上賀茂幼稚園のふれあいやきいも大会が開催されました。また同じ日に、上賀茂会館では、第四回ふれあい会が開催されました。久々に会館での会食で、参加者の話はずんできました。ふれあい会では、健康長寿のまちづくりを進める、北区地域介護予防センターの藤林通代さんと健康づくりサポーターの岩本晶子さんから、毎回、高齢者の健康づくりの秘訣や、健康体操「Happy(ハッピー)★キタエちゃん体操」を楽しみ習っています。



みんなで歌おう

そして体操の後は、音楽レクワーカーの森路京子さんの指導で、ハンドベルや打楽器で伴奏しながら、なつかしい唱歌をみんなですごしました。(五十六名参加)



やきいも大会 上賀茂幼稚園