

いきいき健康サロン

日時：平成27年12月10日(木)

午前の部 10:00~11:50

折紙で干支(申)の色紙作り

ランチタイム 12:00~13:00

お弁当を食べながらおしゃべり

午後の部 13:00~14:00 健康体操・ゲーム

(臼井千代田包括支援センター指導)



ランチタイム 話はずみです・・・

12月10日(木) 染井野北集会所で「いきいき健康サロン」が開催されました。午前中は干支の申さるの折紙作り。「親子ざる」「ラブラブ夫婦ざる」など指先に集中！新年の抱負を書いた色紙に張り付けて完成しました。

ランチタイムを挟んで午後からは、臼井千代田包括支援センターの指導で「ふまねっと」を用いた健康体操を行いました。「ふまねっと」とは、網目状になったゴム製のシートのことで、足を引っかけたり、網目を踏まないように気を付けて音楽にあわせてステップを踏んでいく運動です。簡単そうにみえますが、「注意力」や「判断力」「記憶力」などが要求され頭と体の機能向上に役立つといわれています。

みなさん次々と課題をクリア、ぶんぶんぶん、はちがとぶ♪と歌いながらリズムに乗って真剣に取り組みました。

その後、2チームに分かれてテーブルゲームを行いました。四角のパーツを組んで作ったタワーを崩さないように注意しながら片手で一片を抜き取り、最上段に積みあげる「ジェンガ」。

日本の名所・旧跡が記されたカードを使って、トランプのページのワンのようなゲームの「周遊ゲーム」。



大成功！思わずハイタッチ



網目を踏まないように、リズムに乗って



タワーを崩さないように・・・緊張の一瞬



周遊ゲームのカード



この中に子ヤギ

「ム」。熱中しているうちに全国を旅している気分も味わえました。

6色の缶に子ヤギを5匹ずつ入れ、サイコロを振って、出た目と同色の缶のヤギを一匹ずつ抜き取って、残ったヤギの数を当てる「子ヤギのかくれんぼ」。

皆さん頭をフル回転して熱戦を繰り広げ、周りの福祉委員もあれやこれや応援(指示?)して、たいへん盛り上がりました。生活不活発病とは無縁の活発に「生活」できた一日となりました。

高齢者福祉事業部 清水

認定こども園

(福)吉見光の子
モンテッソーリ子どもの家



佐倉市吉見193-1
☎ 309-8372
FAX 460-8373

婦人服

Trentaine

ブティックトランタン

レイクピアウスイ (イオン2F)
☎043-463-1020

ゆったり駐車



ゆつくりショッピング

800台



レイクピアウスイ

臼井ショッピングセンター協同組合

京成臼井駅前/TEL 043-461-1871