

社協だより

No.154

令和5年6月1日

発行

はんど ♡toはんど

ツツジ



デジカメ写真教室 講師 小谷野 昇氏 撮影



今号の話題

- ②～③ 2023「夏！体験ボランティア」
「つくつく便」第12号ができました
デイジー図書編集体験講座
- ④ 坂戸市社会福祉協議会会員募集
おとなの知恵袋講座
- ⑤ 公私連携型保育所 坂戸保育園運営開始
保育士募集
- ⑥ 令和5年度 社会福祉法人坂戸市社会福祉協議会基本方針
- ⑦ 令和5年度 事業計画・予算
- ⑧ 令和5年度 夏休み 福祉ポスターコンクール
- ⑨ 出張心配ごと相談所
皆さんからの善意
- ⑩～⑪ クリップボード
- ⑫ ふれあい・いきいきサロン

社会福祉法人 坂戸市社会福祉協議会

☎ 049-283-1597

FAX 049-289-3911

※電話・FAX番号を確認のうえおかけ
間違いのないようご注意ください。

HP <http://sakadoshakyou.jp>

坂戸市社協

検索



facebookも
見てね！

高齢者対象のプログラム

- * 利用者の方とお話し
- * 体操やレクリエーションを一緒に楽しむ 等

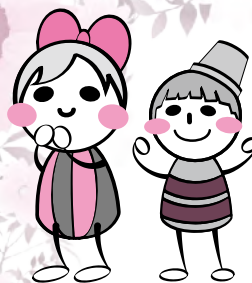
障害者対象のプログラム

- * 利用者の方とお話し
- * クッキー作りの手伝い
- * 作業の手伝い
- * レクリエーションの手伝い 等



子ども対象のプログラム

- * 乳幼児の保育士の手伝い
- * 保育のための環境整備（清掃等）
- * 児童センター「お化け屋敷」のスタッフ
- * 工作教室のサポート 等



2023「夏！体験ボランティア」

ボランティア初心者の方も経験者の方も大歓迎!!

「ボランティア活動したいけど、どうやっていいのかな？」と思っっている方はいませんか？
さかどボランティア・市民活動センターでは、気軽にボランティア活動に参加できるよう、市内福祉施設、児童センター、保育園、ボランティアグループ等のご協力をいただき、「夏！体験ボランティア」事業を開催します。
たくさんの方の参加をお待ちしています。

事前説明会

「夏！体験ボランティア」は、参加申込後に事前説明会（①、②どちらか）の出席が必要です。

- ① 7月21日（金）午後6時～ Zoomによるオンライン
- ② 7月22日（土）午前10時～ ワークプラザ（対面）
Zoomによるオンライン

「つくつく便」

第12号が

できあがりしました



筑波大学附属坂戸高校の生徒のみなさんが作成してくれました
「つくつく便」第12号を配布します。

ご希望の方は、坂戸市社会福祉協議会（☎283・1597）までご連絡ください。
無料配布します。
また、ホームページからもダウンロードできます。
どうぞご利用ください。

体験教室

自由研究になるかも?!

事前説明会に参加しなくても、小学生や中学生が気軽に参加できる「体験教室」もたくさん用意しています。親子で参加できる教室もありますので、夏休みの思い出にぜひ親子でご参加ください。

*「ポッチャ体験教室」

パラリンピックで正式種目となった「ポッチャ」体験も!



*「水辺環境教室」

*「手話の世界へ行ってみよう」

行ってみよう

*「盲導犬とふれあい教室」

ふれあい教室

*「見えない人とパソコン・スマホ」

パソコン・スマホ

*「妊婦体験教室」

等

昨年の様子

昨年は、開催時期を

夏から冬に延期して、

「冬！体験ボランティア」

として開催しました。

〈手話の世界へ行ってみよう〉

行ってみよう

さんぽうを手話で歌いました



〈盲導犬とふれあい教室〉

ふだんふれることができない盲導犬とたくさんふれあうことができました

今年の「夏！体験ボランティア」プログラム一覧は、7月1日より本会窓口、市内各公民館等に設置します。また、本会ホームページでもご覧いただけます。

デイジー図書編集体験講座

デイジー図書は、視覚障害をお持ちの方向けの音声図書です。

デイジー坂戸では、ボランティアで音訳された音源を、ページや見出しですぐ聞きたいところに行けるようにパソコンで編集し、デイジー図書を作成しています。

今回は広報さかどを題材に、デイジー図書の編集体験講座を開催いたします。

せっかく買ったパソコン、お家で眠っていませんか？パソコンを使って、デイジー図書の編集体験をしてみませんか？

日時 6月29日(木)・7月6日(木)・7月13日(木) 全3回

10時00分～12時00分

場所 坂戸市福祉センター (石井2327・6)

講師 デイジー坂戸会員

定員 20名(先着順)

参加費 500円(テキスト代)

条件 パソコンで文字入力とメールができる方

申込締切 6月23日(金)

申込先 さかどボランティア・市民活動センター

☎ 283・1597

坂戸市社会福祉協議会 会員募集

皆さんの会費が
福祉のまちづくりへ

社会福祉協議会では地域福祉の推進を図るため、さまざまな事業を展開しております。社協が取り組んでいるさまざまな地域福祉活動は、社協会員のみなさまからの会費等で支えられています。

社協会員になることにより、会費という形でみなさん一人ひとりが社会福祉活動に参加いただけますよう、御理解・御協力をお願いいたします。



● 会員

市内に在住・在勤の方、法人及び団体

● 会費

- (1) 個人会員 正会員 300円以上
特別会員 1,000円以上
- (2) 法人会員 5,000円以上
- (3) 団体会員 5,000円以上

● 募集期間 随時受付

● 振込先 いるま野農協 坂戸支店

普通預金口座 No.2009332
口座名義 坂戸市社会福祉協議会

*ご一報いただけましたら、振込用紙をお送りします。



皆様のご参加を
お待ちしております

おとなの知恵袋講座

No.	講座名	日時	参加費	内容
①	美文字教室	A日程(全4回) 7月5日(水)、7月19日(水)、 8月2日(水)、8月16日(水) 14:00~16:00 B日程(全4回) 7月12日(水)、7月26日(水)、 8月9日(水)、8月23日(水) 14:00~16:00	500円 (教材費・筆ペン代)	冠婚葬祭などで自分の名前や住所を美しい字で書けるようになりたいと感じている方、美文字に挑戦してみませんか。 講師 築もり森氏
②	リンパマッサージ教室	A日程 7月6日(木) 14:00~16:00 B日程 8月3日(木) 14:00~16:00	無料	体をほぐし、ご家庭のみんなの健康維持・免疫力アップに役立ててみませんか。 講師 リンパドレナー・ジュセラピスト 白石 かおり 氏 持ち物 ヨガマット又は大きめのタオル、ハンドクリーム、膝上までまくれるズボン

会場 坂戸市福祉センター 会議室(2階)

対象 市内在住者、在勤者、坂戸市福祉センター利用者

定員 ① 各日程 15名 ② 各日程 10名 (どちらも先着順となります。)

申込み 6月8日(木) 午前9時から坂戸市社会福祉協議会で電話にて受付します。
☎283-1597

※両方の講座の申込みも可能です。

※過去に受講された方は、お申込み頂けません。ご了承ください。

公私連携型保育所 坂戸保育園運営開始

公私連携型保育所とは、社協と坂戸市が協定を締結し、お互いが連携して保育園の運営を行う国の制度です。運営に当たっては、市から支援・指導を受けながら、これまでの公立保育園の運営方針を尊重した保育を行います。

○保育園運営の基本方針

「子どもがいきいきと活動し、保護者に信頼され地域に開かれた保育園」を理念とし、子どもの「伸びる力」と「心が動く豊かな経験」を通して「しなやかな心と体をつくる」保育を進め、魅力ある保育園の運営に取り組みます。

○開設場所

令和5年度	坂戸市溝端町5番地3 (旧溝端保育園・仮園舎)
令和6年度	坂戸市元町21番13号 (新園舎)

○開所時間・休園日

平日	午前7時30分から午後7時
土曜日	午前7時30分から午後4時
休園日	日曜日・祝日・年末年始 (12月29日から1月3日まで)

○見学について

坂戸保育園では、保育園や幼稚園に通っていない親子を対象に、保育園児と一緒に過ごす場を提供する「ふれあい保育」を実施しています。見学を希望する方は、保育園に直接お問い合わせください。

坂戸保育園
☎281・0114

○入園申込方法

保育園の入園申込は市が受付窓口となります。お子様の坂戸保育園への入園を検討されている方は、坂戸市役所保育課へお問い合わせください。

坂戸市役所
☎283・1331



新坂戸保育園
完成イメージ

保育士募集

坂戸保育園で働く職員
(有期雇用)を募集します

勤務場所

坂戸保育園
(溝端町5番地3)

受験資格

保育士資格を有する者
(ただし、時間外パート
保育補助は資格不要)

選考方法

WEB適性検査及び
面接試験

募集人数

若干名

募集時期

随時

問合せ先

(欠員が埋まり次第終了)
坂戸市社会福祉協議会
☎283・1597

平日	勤務条件	給料
フルタイム保育士	平日/8:30~17:15 土曜/7:25~16:10 週5日 シフトで早番、遅番、土曜日勤務あり	月給 186,780円~
パートタイム保育士	平日/8:30~16:30 土曜/7:30~16:00 週5日 シフトで土曜日勤務あり	時給 1,147円~
時間外パート保育士	平日朝/7:20~10:40 平日夕/15:50~19:10 週5日 上記時間内でシフト制、朝夕どちらか勤務	時給 1,147円~
時間外パート保育補助	平日朝/7:20~10:40 平日夕/15:50~19:10 土曜日朝/8:30~12:30 土曜日夕/12:10~16:10 週5日 上記時間内でシフト制、朝夕両方勤務	時給 1,014円~



令和5年度 社会福祉法人坂戸市社会福祉協議会 基本方針

社会福祉協議会の使命

社会福祉協議会は、地域福祉を推進する中核団体として、誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを推進することを使命とします。

坂戸市社会福祉協議会の経営理念

「支えあい・助けあいで
安心・安全な地域づくり」

市民のみなさんが安心して安全に住み続けられる地域づくりを目指して、地域社会の自主的福祉活動の中核となり、市民のみなさんが参加する福祉活動を推進し、協働による地域福祉の発展を目指します。

基本方針

坂戸市においては、少子・超高齢化の進行や核家族化、経済情勢の厳しさなどから、地域社会や家庭の様相は大きく変容し、地域とのつながり、家族の絆の希薄化による社会的孤立の問題、経済的な困窮など地域における福祉課題、生活課題が、より深刻化しています。

今年度は、令和4年度から準備を進めてきた「公私連携型保育所制度を活用した保育事業」による坂戸保育園について、旧溝端保育園を仮園舎として令和5年4月1日から運営を始め、「子どもたちがいきいきと活動し、保護者に信頼され、地域に開かれた保育園」を理念とし、魅力ある保育園づくりに向けて取り組むとともに、旧坂戸保育

園舎の解体及び建替工事を行い、令和6年4月の新坂戸保育園開園に向けた整備に努めます。

また、坂戸市から障害者等相談支援事業及び障害者就労支援事業を新たに受託し、地域で生活する障害のある方やその家族からの相談に応じ、質の高い相談支援事業の実施に努めます。

さらに、長引く新型コロナウイルス感染症の影響で生活に困窮する方等を支援するため、生活用品配布事業及び子ども食堂支援事業を新たに展開します。

坂戸市社会福祉協議会は、地域福祉を推進する中核的な組織として、社会情勢の変化や地域におけるニーズの的確な把握に努めることにより、多様な生活課題に適切に対応するため各種事業を展開し、更なる地域福祉の推進に努めてまいります。



令和5年度 事業計画・予算

1 法人運営事業 23,805千円

評議員会、理事会、各種委員会で審議いただいた結果を社協の運営や事業に反映させ、充実を図ります。

2 広報啓発事業 4,284千円

福祉ポスターコンクールを実施するほか、広報紙「はんどtoはんど」やホームページを充実させ、社協活動の更なる理解を図ります。

3 地域福祉活動推進事業 6,101千円

車椅子や障害者等移送車の貸出事業を推進するほか、災害ボランティアセンター設置訓練事業や、市内で子ども食堂を実施している団体への支援、地域の仲間づくりを目的としたふれあい・いきいきサロン事業の更なる推進を目指し、支援に努めます。

4 相談支援事業 3,820千円

心配ごと相談所の開設や、生活が困難な方に対する福祉資金貸付事業、認知症等で判断能力が不十分な方に対する権利擁護のほか、坂戸市からの受託事業として「市民後見人養成講座」の実施、新たに「障害者等相談支援センター」を受託し、障害者等の支援のため、人材育成、支援体制の充実を図ります。

5 さかどボランティア・市民活動センター事業 2,857千円

各種講座を企画し、ボランティア活動及び地域福祉充実へのきっかけを提供します。

また、学校等における福祉教育の推進へ向け助成金制度を設け、若年からの福祉教育推進を支援します。

6 在宅福祉サービス事業 1,045千円

誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、住民参加型の家事援助サービス「ふれあいサービス」の充実を図ります。

7 保育所事業 547,855千円

令和5年4月1日から旧溝端保育園を仮園舎として坂戸保育園の運営を始めました。「子どもがいきいきと活動し、保護者に信頼され地域に開かれた保育園」を理念とし、魅力ある保育園の運営に取り組みます。

また、旧坂戸保育園舎の建替工事を行い、令和6年4月の新坂戸保育園開園に向けた整備を行います。

8 公益事業 11,819千円

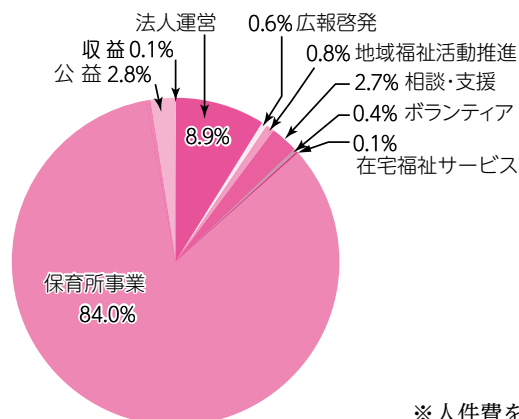
坂戸市福祉センターの指定管理者として、地域福祉の拠点となる福祉センターの利用促進を図ります。

新たに坂戸市からの受託事業として障害者就労支援センターを受託し、地域で生活する障害者の就労に関する相談等の就労支援を行い、その自立と社会経済活動への参画の促進を図ります。

9 収益事業 500千円

地域福祉事業の財源確保を目的に、飲料水の自動販売機設置を増やします。

令和5年度 予算グラフ



※人件費を除く

大募集 令和5年度 夏休み

福祉ポスターコンクール

テーマ：たすけあい

- ・お年寄りにやさしくしていますか？
- ・障害のある人が困っていたら、あなたならどうしますか？
- ・地域の人にしてもらって嬉しかったことは何ですか？



応募資格：市内在住・在学の小学1年生から6年生

作品の規格：四つ切り又は八つ切りの画用紙を使用、描画材料は自由

応募は一人一作品（未発表のもの）

応募方法：作品の裏へ応募用紙を添付し直接本会へ

（応募用紙は坂戸市社協のホームページからダウンロードできます）

応募先：坂戸市社会福祉協議会 坂戸市大字石井2327番地6

（坂戸市福祉センター内）

電話：049-283-1597

その他：（1）作品が傷む可能性がありますので、なるべく丸めずにご応募ください。

（2）ご応募いただいた方全員に、記念品をお贈りいたします。

（3）応募作品は、ホームページに掲載を予定しています。

（4）入選作品は「はんどtoはんど」10月1日号に掲載します。

昨年度 入選作品

締切：9月5日(火)必着

詳しくは坂戸市社会福祉協議会
ホームページをご覧ください

坂戸市社会福祉協議会

検索

昨年度 入選作品





出張心配ごと相談所



少し心配なことがあるけれど…誰に相談してよいかわからない方、誰かに話を聞いてもらいたい方など、お気軽にご相談ください。

相談まで少しお待ちいただくこともありますが、予約せず無料で相談できます。

※相談される方はどちらの会場でも相談をお受けします。

開設場所	開設時間	開設月			
		6月	7月	8月	9月
東坂戸団地(公団)集会所	午前9時30分~12時30分	6日(火)	4日(火)	1日(火)	5日(火)
坂戸市福祉センター	午前9時~12時	14日(水)	12日(水)	9日(水)	13日(水)
坂戸市文化施設オルモ	午前9時~12時	15日(木)	20日(木)	17日(木)	21日(木)
入西地域交流センター	午前9時~12時	23日(金)	28日(金)	25日(金)	22日(金)
大家公民館	午前9時~12時	12日(月)	10日(月)	14日(月)	11日(月)★
西坂戸自治会館	午前9時~12時	20日(火)	18日(火)	15日(火)	19日(火)

★ 9月11日(月)大家公民館は、会場が変更となる可能性がございます。詳細につきましては、お問合せください。

皆さんからの善意

令和5年2月17日から
令和5年5月15日まで(順不同・敬称略)

【現金の部】

鈴や商事株式会社	¥ 221,590
坂戸市民チャリティマラソン実行委員会	¥ 293,237
子育てサロンひよこ	¥ 5,432
令和4年度北坂戸寿大学	¥ 1,743
株式会社ベルク坂戸石井店	¥ 55,896
株式会社ベルク坂戸八幡店	¥ 75,050
株式会社ベルク北坂戸店	¥ 38,014
北坂戸公民館 二十歳のつどい実行委員会	¥ 3,660
竹馬&お客様一同	¥ 3,000
岩崎百合子	¥ 15,000
川越露商組合	¥ 30,000
坂戸民商ゴルフクラブ	¥ 100,000
坂戸双葉山草会	¥ 5,000
匿名(2件)	¥ 25,000

【物品の部】

横山明美	プリザーブドフラワー 61個
匿名	お米 30kg
匿名	おむつ、パッド 5パック他

広告募集

ご覧の**はんど♡はんど**へ
掲載する広告を募集しています。

掲載方法

年3回発行
はんど♡はんどへ掲載

掲載規格

縦50mm×横90mm

掲載料金

1号につき1区画 15,000円

その他詳細は坂戸市社会福祉協議会
☎049-283-1597 まで

7 聴覚障害者支援ボランティア養成講座

聴覚障害者を支援するボランティアを養成する講座です。耳が聞こえない、聞こえにくい方へのサポート方法(手話や要約筆記)をみんなで学びましょう!!(感染症の状況により中止となることもあります。)

日 時 9月30日・10月14日・28日
11月11日・18日・25日
〈すべて土曜日・全6回〉
10:00～12:00

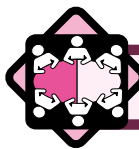
場 所 埼玉県立特別支援学校 坂戸ろう学園
(鎌倉町14-1)

定員/対象 15名(先着順)/18歳以上

申込期間 9月4日(月)～15日(金)

申 込 先 坂戸ろう学園

清野 ☎281-0174



ボラ・市民活動センターからのお知らせ

8 ボランティアサロン

毎月第4木曜日は、ボランティアの日とし、ボランティア活動に関する相談を行っています。情報交換や仲間作りの場としてもご利用ください。

また、下記の日程では、ボランティアグループが勉強会や楽しい企画を用意してお待ちしております。お気軽におこしください。

問 合 先 さかどボランティア・市民活動センター
☎283-1597

日時・会場	サロン内容
8月24日(木) 10:00～12:00 坂戸市福祉センター	ふんわりパステル画で 夏の海を描こう!! 担当:よりあい*ええげえし
9月28日(木) 10:00～12:00 坂戸市福祉センター	きこえない世界とは? ～聴覚障害者をゲストに迎えて～ 担当:坂戸市手話サークル

9 出張ボランティアサロン

(使用済み切手整理ボランティア)

市内4ヶ所の会場で、皆さんから届けられた使用済み切手を整理するボランティアを募集しています。楽しくおしゃべりしながら活動しませんか?

問 合 先 さかどボランティア・市民活動センター
☎283-1597

◆出張ボランティアサロン『東坂戸』

日 に ち 6月14日(水)・7月12日(水)
8月9日(水)・9月13日(水)
時 間 10:00～11:30
場 所 東坂戸ふれあいスペース103
(東坂戸2-3-103)

◆出張ボランティアサロン『北坂戸』

日 に ち 6月21日(水)・7月12日(水)
8月30日(水)・9月20日(水)
時 間 10:00～11:30
場 所 北坂戸にぎわいサロン東京電機大学
(溝端町1-4-106)

◆出張ボランティアサロン『ウエルシア鶴舞厚川店』

日 に ち 6月28日(水)・7月26日(水)
8月23日(水)・9月27日(水)
時 間 10:00～11:30
場 所 ウエルシア鶴舞厚川店ウエルカフェ
(厚川58-4)

◆ボランティアサロン『ボランティアビューロー』

日 に ち 6月22日(木)・7月27日(木)
8月24日(木)・9月28日(木)
時 間 13:00～15:00
場 所 ボランティアビューロー
(石井2327-6)

不要入れ歯のご提供 ありがとうございます!!

坂戸市役所及び坂戸市福祉センター内に設置している「不要入れ歯回収BOX」に、寄せられた不要入れ歯が、NPO法人日本入れ歯リサイクル協会により回収され、本会の地域福祉活動費とさせていただきます。

不要入れ歯回収ボックス▶



入金額

52,198円 令和4年2月～
令和5年3月

ご提供、ご協力ありがとうございました。



クリップボード CLIP BOARD

ボランティアに関する相談は・・・
さかどボランティア・市民活動センター
☎ 283-1597
FAX 289-3911



ボランティア募集

1 ありのままに「聴く」傾聴ボランティア 一緒にいかがですか

相手の話を否定しないで受けとめて聴きながら、共に豊かな時間を共有する活動を一緒にしてみませんか。

定例会 毎月第2金曜日
時間 13:30～16:00
場所 中央公民館
問合せ先 坂戸傾聴ボランティア「ダンボ」
廣澤 ☎281-6289

2 和太鼓(曲打ち)でボランティアしませんか！

福祉施設、地区のイベント等で演奏活動をしています。『太鼓をたたいて元気になろう！』を合い言葉に日々練習に励んでいます。まずは見学会におこしください。

見学会 6月7日(水)・14日(水) 10:30～12:00
場所 入西地域交流センター
問合せ先 和太鼓 煌(かがやき)
渡辺 ☎286-2788



3 SDGs坂戸ふれあい食堂

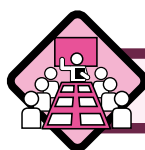
子ども食堂をメインに多世代交流の場として、安くおいしい食事を提供するふれあい食堂です。調理員、運転手、事務のボランティアを募集します。

日時 毎週木曜日・金曜日及び
第2・4土曜日 12:00～15:00
場所 SDGs坂戸ふれあい食堂(清水町25-9)
問合せ先 SDGs坂戸ふれあい食堂
伊藤 ☎090-8682-0492

4 おまかせスマイルサポートの会北坂戸 サポート会員募集

地域のちょっと困ったことをサポートします。1時間540円でお手伝いする有償のボランティアです。あなたの自由な時間内でお手伝い下さい。

日時 随時
場所 主に北坂戸地域(末広町・溝端町・伊豆の山町・上吉田・泉町・芦山町・薬師町)
内容 草むしり、低木の剪定、部屋の掃除、ゴミ出し、電球交換、買い物、病院の付き添い、料理作り
問合せ先 おまかせスマイルサポートの会北坂戸
☎090-9853-2676



学ぶ

5 坂戸市観光ボランティアガイド養成講座

坂戸の良さを広め、坂戸市の活性化を図るため「ふらっと坂戸観光ボランティアガイドの会」を開設する予定です。ガイドを務めていただく観光ボランティアガイドの養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時 6月25日(日) 14:00～16:00
場所 坂戸駅前集会施設(日の出町34-6)
講師 東松山市観光ボランティアガイド会員
定員 30名(先着順)
参加費 無料
申込締切 6月12日(月)
申込先 ふらっと坂戸観光ボランティアガイドの会
開設準備研究会事務局
末森 ☎090-2655-1722

6 親子で楽しむアロマとタッチ

子どものストレスケアにも役立つ、アロマケアをしませんか？香りの好き嫌いは親子で同じかな？どんなタッチが心地良いかな？親子で一緒に参加しませんか？

日時 7月9日(日) 13:15～15:45
場所 勤労女性センター(千代田1-1-22)
定員 10名
参加費 親子1ペア1,500円
条件 感染症管理のため、同居家族ペアで参加
申込先 アロマケアチーム・プチマイン
阿部 ☎090-8454-9196

ふれあい・いきいきサロン



時間：午前9時30分～午前11時
開催日：毎月第3木曜日
場所：坂戸八区集会所

坂戸八区浅羽交流会



このコーナーでは、市内で取り組んでいるサロン活動をご紹介します。



約20年前に建設された坂戸八区集会所は、木のぬくもりたっぷりの温かみのある集会所です。廊下が広く、大きな窓からは暖かな日差しが届きます。

こんなサロンです

平成30年の秋に区長さんや民生委員さんにより創設されたサロンです。



うちのサロン自慢!!

月に1回のサロンでは、脳トレやレクリエーションをして、「わっはっは」「おっほっほ」と笑いながら、体も頭も動かしています。特に人気があるのは、チーム対抗戦です。椅子を窓際に寄せ、広



い空間を作ります。この日の勝負は、2チームに分かれて、同じチームの2人で背中合わせにしたところにボールを挟んでそのままゴールを目指すものでした。会場が勝負の熱気に包まれてくると、「大股に歩くといいわよ。」というチーム内での声の掛け合いの中に、「滑ると危ないから気を付けてね。」と参加者同士の優しい

い会話も聞こえました。楽しく、かつ安全に体を動かすことを日々心掛けています。

笑う門には...

参加されている方は、「1カ月に1回、サロンで大笑いするのが楽しみ。」とおっしゃっていました。休憩の間にも、「家では、足や手のグーパーや、背中、肩甲骨を緩める体操をしているのよ。」という会話をしながら、指輪つかテスト（筋力の衰えを自身で点検できるテスト）をし始めるなど、フレイル予防を意識して過ごしている様子がうかがえました。

サロンの開始早々では、音楽に合わせて、おしとやかに体操していたみなさんでしたが、競争になると大股で表情を変えて競争し始める、笑い声溢れるサロンが、開催されていました。

