

令和元年 第29回わくわく細坂サロンの開催

10月3日木曜日、細坂集会所で23人の皆さんの参加を頂き開催されました。今月より若い人が1名スタッフに加わって頂きました。「365歩のマーチ」を歌いながらの健康体操。脳トレは、逆さ文字当てと2つの絵を見ての間違い探し。「高齢者が気をつける事5か条」・・・日々の生活で該当する項目があれば意識して生活することが大事！今後も集会所の黒板に張り付けておいて、意識喚起します。

午後からの手作りゲームは、各種カップラーメンの容器を使つての「飛べ飛べユーホー」各人工夫を凝らして飛ばします。強く投げたり、ゆっくり放物線を描く様に飛ばしたり、自分のイメージしたようには飛ばしません。その都度、大爆笑です。最後は手をつなぎ「今日の日はさようなら」を合唱して終了しました。

