

平成30年度 第7回わくわく細坂サロンの開催

10月 4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。

午前中は365歩のマーチを歌いながらの健康体操。3人グループで“もみじ”と“上を向いて歩こう”の歌詞が所々抜いてありそこに歌詞を入れて完成、思い出せず頭を抱えるチームあり、新たに作詞するチームありの脳トレ、最後は大合唱です。

午後よりヤクルトさんの健康教室を受けました。“うんちは健康のバロメーター”大腸、小腸の実物大の模型を使い、小腸6mの長さを皆で実際に触っての勉強、これがお腹の中に詰まっているのかと・・・つつい自分のお腹をなでて、腸内環境を整える事の大切さを学びました。

1時40分より差し入れの手作リケーキ2種類と紅茶でティータイム、最後は皆で手をつなぎ“今日の日はさようなら”を歌っておわりました。

