

元気づくり広報部通信 第20号

にこ楽・胎内 冬のバト
 南会式のあと、全員でジャンケン
 ゲームを5回戦



ローリングストーンズの演奏で合唱を
 楽しみました。

発行：元気づくり広報部／発行日：平成31年4月1日
 問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課／☎44-8680

平成30年12月26日
 参加者 一般市民41名企画員28名
 秘行棧とばし大会・コマ・コースター作り体験



豚汁用の野菜
 をカットしました。
 トン汁は全員
 でいただきました。
 おいしかったです。



ア-4でお見送り
 またきてね～
 おみやげまで
 いただいで
 ありがた
 さまです～



ふれあいキルト

12月13日、作品紹介を兼ねた交流会
 を開催しました。日頃の活動が、ゆとり
 と話す機会が少なかった人に、作り方を
 聞いてみたり、みんなの作品から色々
 柄の組合せのヒントを得たりと、
 1人作業では作業では得られない
 発見、まわりに見て喜んでもらえる
 うれしさが次の作品作りの意欲に
 つながっていました。31年度も、新しい
 人が入りやすいように工夫して年間
 計画を立てました。
 一緒に活動しましょう!!



元気づくりプログラム日定表

4月	5月	6月
1日 育ちの森公園づくり	7日 胎内いきいき脳活クラブ	4日 胎内いきいき脳活クラブ
2日 胎内いきいき脳活クラブ	9日 ふれあいキルト 食を通して健康づくり	6日 ふれあいキルト
4日 ふれあいキルト にこ楽畑・花壇・公園づくり	13日 にこ楽料理「お豆腐の和菓子」	7日 HOTTふれあい健康会
5日 HOTTふれあい健康会	14日 みんなのお茶や	11日 みんなのお茶や
9日 みんなのお茶や 食を通して健康づくり	16日 にこ楽畑・花壇・公園づくり	13日 にこ楽料理「米粉ピザ」 食を通して健康づくり
11日 にこ楽料理「ちらし寿司」	19日 HOTTふれあい健康会 ほっとHOTT料理「笹団子」	17日 ほっとHOTT料理「出汁料理」
16日 胎内いきいき脳活クラブ	21日 胎内いきいき脳活クラブ	18日 胎内いきいき脳活クラブ
18日 にこ楽畑・花壇・公園づくり 元気長生きPR隊	22日 食を通して健康づくり	25日 みんなのお茶や
22日 胎内いきいき脳活クラブ	28日 みんなのお茶や	6日 にこ楽畑・花壇・公園づくり
23日 みんなのお茶や		
24日 ピカモぐ劇団		
26日 食を通して健康づくり		

4月8日
 元気ふれあいのめ隊
 キックオフ会!!

詳しい内容については
 毎月15日号の
 市報たいないを
 ご覧ください!!



胎内いいとこ巡り 新しいウォーキングコースが完成

昨年秋から作成にとりくんでいた、新しいウォーキングコースがついに完成しました。新しいコース名は...

会津ハート西条の旧跡めぐりコース

企画会では、周辺の「いいとこ」つまり見どころ情報を集め、実際に歩いて距離を測り、たり危険な場所、トイレの有無などを確認しながらコースを考案しました。そして楽しく安全に歩けるマップも作成しました。

活動を通して新しい発見・学びが多くの。このプログラムの魅力です！コースが完成した達成感を一緒に味わいませんか？
一緒に活動するお待たせです☆



長寿山 太總寺

12月のにこ衆料理

今日のテーマは、和菓子作り。先生は「カフェ工房まめ」の山下さん。クリスマス前ということで、サンタコースとリース作り、みなさん個性のあるサンタコースが出来ました。

参加者が「もったいなくて食べられない」「孫が来るから見せてから食べる」という声か涙山あがりました。当日はテレビの取材かあって、いつもとはちがう、教室が楽しかったです。❤️



H31年1月18日

元気ふれあい広め隊養成講座 同窓会

(通称GFH)

が開催されました😊

H29年度とH30年度に開催した元気ふれあい広め隊養成講座の卒業生を迎えて、同窓会を行いました。



- お弁当を食べたり、お茶のみをしながら写真を見て今までの活動の振り返り。
- 新聞紙を使って雪合戦！作戦を立てたり、みなで力を合わせて戦い、とても盛り上がった。
- 自分にとっての★ベスト★に近づくために、「今年はこんな年にしたい」という抱負を書いて、グループメンバーには「背中を押すメッセージ」を書いてもらった！

一緒に学びあった仲間たちと楽しくふれあったり、情報交換したりして、今年も元気になるぞ!!という気持ちを高め合いました😊



胎内いきいき脳活クラブ

X'mas & 忘年会

- ・体を動かして、リフレッシュ
スマイル体操、ラジオ体操、うめほし体操
- ・みんなのお茶やの健康茶と、お茶うけ
を用意して、カラオケ大会♪
- ・楽しく明るい雰囲気盛りました😊

「脳活クラブ」とき：第1・3火曜日10:00~11:30
とこ：にこ衆・胎内

自然豊かな場所で、五感を刺激し、
脳のアンチエイジングにチャレンジしませんか？
いつからでも、どなたでも参加できます☆



脳活の様子♪♪

脳活名人 小野サツイさん

にこ衆胎内の脳活リーダーを務める小野さん。脳活では、ゲームや遊戯などを含む脳トレをやっている。「大勢の人と会ってふれあうと楽しくて明日への活力になる」と言う。シニアソジョーの普及員の資格も取ったり、いろんな所で学び、それを皆さんに伝えている。「自分が楽しかった事を、皆さんに伝えて一緒に楽しむ。来れなから人に教えてやりたい」と話し、新栄町サロン等にも活動を広げている。

退職後、GFHの活動に参加して5年目。この活動は、いろんなことが分かって体験できて楽しい。沢山の仲間と友達が出来たのが宝物だそうです。



小野サツイさん

元気長生きIPPR隊

これまで別々の元気づくりプログラムとして活動してきた「元気づくりPR隊」と「健康づくりPR隊」でしたが、「いつまでも人と会っておしゃべりしたい。自分のやりたいことをやって生きたい(元気づくり)と思うから「病気になるたくない、そのために食事や運動を意識したり、健康づくりを後押し！」と思える」(病気を防ぎ)企画員の二のような思いから1つのプログラムとして活動していくことになりました。

そして1月24日、2つのプログラムが1つにまとまる「新創式」を開催。ケーキ入刀や手作り記念品の交換を行い、全員で新しいプログラム名を決めました。これからの活動が楽しみです☆



H30.12.6 みんなが支えあう地域づくり研修会

講師 日本NHSサイエンスセンター
石川雄一先生

石川先生からは自殺予防は特別なことではなく、「お互いの精神」をケアし、迷惑をかけ合える人間関係・地域づくりが大切というお話がありました。そして、そのような人間関係や地域をつくり上げていくために自分のできることはどんなことを参加者同士で話し合いました。



- 〈参加者の声〉
- ・自分にも何かできる気がしました。
 - ・声かけ、あいさつ、人とのつながりは大事。
 - ・高齢者や一人暮らしの方が増えているので自分から声かけして笑顔、笑い声のある地域にしたい!