

健康むなかた 21 第109回

今回は、吉武地区コミュニティで実施された、音楽療法を用いた介護予防講座「ドレミで介護予防」を紹介し

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

「ドレミで介護予防」は治療に勝る 音楽で心と体をリフレッシュ

昨年12月、吉武地区コミュニティ運営協議会健康福祉部主催の「朗人の日」(老若男女が集まって楽しく朗らかに過ごす日)に参加。この日は介護予防を主とした講座でした。22人の参加者の内、70歳以上は10人。みんな同じ吉武地区の顔なじみです。城南ヶ丘から参加した女性は、コミセ

歌の情景を回想し脳の活性化!

次は、昔の懐かしい歌を歌います。ピアノの伴奏に合わせて、「冬景色」や「丘を越えて」を歌詞の情景を回想しながら歌

口腔機能の向上!「パタカラ体操」

加齢と共に筋肉が衰えてくると、口の周りの動きが悪くなってきます。パタカラ体操は、口と舌の筋肉の緩みを予防し、咀嚼(そしゃく)かみ砕くこと・嚥下(えんげ)飲み込むこと)機能の向上にもなるそうです。童謡「ともだち賛歌」の歌詞を、パ・タ・カ・ラ



楽しく取り組めるミュージックフープ体操。脳を活性化したところで、この日のメイン、ミュージックフープです。フープを使ってストレッチや軽い筋トレをします。フープで思い浮かべるのが、昔遊んだフラフープ。今回使用したフープは、長さ400センチ、長さ1センチの柔らかい棒です。手にフィットし、自由に曲げられ丸い輪もできます。フープで肩、

健康楽器に心も体もウキウキ

さて、脳を活性化したところで、この日のメイン、ミュージックフープです。フープを使ってストレッチや軽い

一人一人の音を繋いで一体感

初めてのハンドベル体験。曲は「仰げば尊し」です。色違いのハンドベルを1人ひとつ持ち、鳴らします。自分の音を逃さないように、最初は少々緊張気味。みんなの音がうまく流れるようになると、お互いに顔を合わせ拍を合わせて拍手。一体感と達成感を味わい、小学



ハンドベルでみんなの心が一つに

なる。お互いに顔を合わせ拍を合わせて拍手。一体感と達成感を味わい、小学以来のちょっとした音楽会で楽しめた。今回の音楽療法は、長生で健康であれば、バンバンサイです。食事でも大切ですが運動も大切。無理なく楽しく、バランス良く、若い老人(朗人)でありたいものです。(市民記者・元村良子)

「すこやかライフサポーター」4月講座

【30分講座】

- 日程 4月14日(木)
- 時間 受付11時前10時、実施11時30分、同11時30分
- 場所 多目的ホール

●託児 無料 *託児は和室

【ピラティス講座】

- 日程 4月21日(木)
- 時間 受付11時前10時、実施11時30分、同11時30分
- 場所 多目的ホール
- 対象 未就園児と保護者

●託児 無料 *託児は同室内で見守りスタッフが実施します

【共通事項】

- 受講料 500円 (マットレンタル料、保険代など含む)
- 定員 親子先着20組
- 持参品 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装(ジーンズ不可)

「わらべうたあそびの会」会員募集

- 日程 4月、平成29年3月の毎月第4火曜日
- 時間 *全12回
- 1歳未満 午前10時
- 1歳半 午前11時
- 2歳 午後3時
- 3歳 午後3時
- 会場 東郷コミセン・和室
- 講師 柘植圭子さん(福岡コダウイ芸術教育研究所会員)
- 対象 子どもと保護者
- 大人のみの可
- 定員 先着各10組
- 会費 2500円(12回分)
- 初回に納入
- 申込締切日 4月22日(金)
- 申込・問い合わせ先 同会(原田)
- 090(1926)1513

編集後記

春といえば行楽の季節。春の観光キャンペーンのように、お花見など外で楽しめるイベントがたくさんだ。しかし、春先の花粉症がひどい私は、なかなか楽しめない。気が付けばくしゃみや、鼻水、涙が止まらないのだ。すでに鼻がムズムズしてきた今日のごごろ。今年には病院に行ってみようか。(ま)

最近ブームになりつつある紙飛行機。来月、いせきんぐ宗像で全日本大会の予選が開催される。年始めに風揚げをいせきんぐ宗像で楽しんだが、広々とした敷地は紙飛行機も飛ばしやすそう。工夫して設計すると10分以上も飛行可能な紙飛行機。モノづくりの面白さと飛ばす楽しさに気持ちも軽くなるだろう。(か)

今年の3月で、結婚して1年になる。新しい生活は、慣れないことばかりでバタバタの毎日。家族になることの楽しさと、大変さを実感した。結婚生活は、まだまだ始まったばかり。「図書館へ行こう」で紹介されている本を参考に、これから、たくさん家族の思い出をためていきたいと思う。(お)