

# みんなの居場所 ほっこりサロン

【小野地区・森新田公会堂】

記念すべき第1回目の様子をご紹介します♪



令和5年4月6日(木)晴れ

午前10時～

11時30分

第一回

ほっこりサロン

ほっこりサロンはみんなで歌おう♪楽しく体を動かそう☆をメインに活動しています。

近所の方達が気軽に集まれて、楽しめる時間が作れないかと地元の秋谷さん・井上さんから声があがり、地元の区長さん・民生委員さん・老人会の方達の協力を得て、今回の第一回ほっこりサロン開催にいたりました。

今後も毎月**第一木曜日 10:00～11:30**に開催予定です。

子供から大人までどなたでも参加OK!です。

参加希望の方は、事前連絡でもいいですし、直接会場に行っても大丈夫だそうなので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



参加者 16 名【うちスタッフ 5 名】+ 小野地区担当 SC+ 社協 2 名

➤ ○本日の日程

- ◇ 開会あいさつ
- ◇ スタッフ紹介
- ◇ 歌
- ◇ 体操・脳トレ
- ◇ 歌
- ◇ 閉会あいさつ



開会のあいさつ、協力スタッフの紹介が済むと、

いよいよスタートです!!

秋谷さんが弾く音楽に合わせて!



前半 5 曲

みんな知ってる音楽

ばかりなのでどなた

でも歌えます♪

30 分ほどみんなで楽しく

歌い 🎵



ひとまず休憩 ☕

休憩が終わると体操・脳トレの時間です



井上さんの指導で、  
みんなで両手をあげ、息を吐きながら肩の位置までふーっ！  
肩のストレッチ、足腰のストレッチ、  
免疫力を高める運動等々・・・

手を使った脳トレもしっかりと！



そして二度目の休憩タイム☺

区長さんから『近所の人顔が見られる活動をやっていきたい！』『みんなでやりたいこと考えて、いろんなことやっていきましょう！』等のお話があったり、『何歳になったんだい？』なんて世間話に花が咲いていました。

古くからの馴染みの人との話は尽きないものですね



そして後半戦の歌の始まりです。

秋谷さんの解説を織り交ぜながら

5曲🎵

次回は G.W 中なので子供も来てくれるといいなあー

ということで、子供が来てくれた時

と一緒に歌えるような歌の練習

もしました。

約一時間半の時間はあっという間に過ぎ、

次回またみんなで近所の人声かけて集まろうねー！

と笑顔で終了しました。

スタッフさんたちの準備・努力のおかげで第一回のほっこりサロンは無事開催されました。

看板・歌詞本・大きい歌詞などの準備お疲れ様でした。

## 毎月第 1 木曜日開催予定(都合により変更の月あり)

ご近所の方もお声がけいただき、大人も子供もみんなで楽しい時間を過ごしてみたいか？？楽しめる空間を自分たちで作るってワクワクしますね♪



次回も楽しみね～♪

