

卒業おめでとう！
もちつき大会です。



2月26日(日)、前日のぐづつついた天気も、当日はとても素晴らしい快晴になっていました。

祝町小学校の卒業式を目前に控えてお祝いのもちつき大会を実施。荒生田1丁目西公園では集まった老若男女は160名以上。朝9時にはスタッフが集まり火おこしなどの準備が始まった。30Kgのもち米は前日から研いで水にさらしていた。10時には、蒸しあがったもち米を石臼に入れ、杵でペツタンペツタンとつき始めた。子ども達も早くもちつきがしたくて白のまわりでそわそわと順番待ちをしていたが、いざつき始めるとなかなか難しい。やっぱり力のあつる若いお父さんたちの出番であった。つきあがった餅は区民館内で待機していた女性軍により、きな粉餅・アンコ乗せ餅・酢餅に仕上げられ、整理券番号順にみんなのお腹に収まっていた。

卒業する生徒諸君は、次の中学校でも勉強やクラブ活動に元気に励んでいくことでしょう。ケガもトラブルもなく無事に終了しました。皆様のご協力に感謝致します。

《槻田第3自治区会 弟子丸》

♥ 若々しい高齢者 ♥



祝町いきいき倶楽部の一年間を振り返ってみました。令和3年度と4年度を比較すると体力の衰え(歩行速度の低下・転倒)、認知機能の低下(もの忘れ)による不安を抱えている、口腔機能の低下(呑み込み・お茶等でむせる)の方が多くなっている状況です。コロナ禍での外出自粛による運動不足に加え、一つ歳を重ねたことでも有り「今の自分を維持したい」という思いを新たにしました。祝町いきいき倶楽部ではこれからも、栄養・運動・社会参加のサロン活動の充実を計りたいと思います。

参加者のお声の一部をご紹介します。

- ① 若々しい腸を保つために、身体のしくみ(内臓の働き)を学びました。小腸・大腸は大事な内臓なのについていその働きを忘れていました。講師の笑いありの話方に時間が直ぐにたちました。それにヤクルトを頂いたのも良かった。
- ② 免疫の70%は腸にあり健康の要は腸にあることを学びました。

- ③ 「尿もれ・尿トラブルの基礎知識」この講座に参加出来て助かりました。先生が言われた様に、予防体操を始めて1週間ですが、なんと夜間のトイレの回数が3回から1回になりぐっすり眠れる様になりました。何かクサリの宣伝のようですが嬉しくて皆に勧めています。実行してみてください。何時でも、どこでも出来る体操です。歩く時でも、信号待ちでも、キュッ、キュッとします。
- ④ 4月から毎月参加しています。いきいき倶楽部がある日は10時前にセンターに行き友人と雑談をしてその日のプログラムを受けます。毎回新鮮に聞いています。運動を取り入れているのがいいです。歩いてセンター迄行き、人と交わり、一緒に行動出来る心身の健康に感謝しています。
- ⑤ 来期はシナプソロジー(二つのことを同時に行う・左右で違う動きをする)を是非取り入れてください。講師により話術も笑いも全然違って来ると思います。貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。来期のプログラムは3月の会議で皆様と考えたいと思います。祝町いきいき倶楽部はいつでも、関心のある講座だけでも参加頂けます。お待ちしております。《健康福祉部会》

毎月の行事予定	新聞・雑誌 段ボール 収集日は第4月曜日 3月27日 9時までに 資源回収ステーションへ ご協力お願いします。  	槻田第三区 クリーン作戦 第3金曜日 3月17日 9時から 自宅周辺を美しく 〈環境美化部会〉	センター周辺 清掃活動 第2月曜日 3月13日 9時から  	公園の清掃 荒生田西公園 第1日曜日 4月2日 9時~ 荒生田東公園 第4金曜日 3月24日 9時30分~	生活安全 パトロール 第1班=第2木曜日 4月13日 夜8時 第2班=第1水曜日 4月5日 夜7時 第3班=第2・4火曜日 3月28日 夜8時 4月11日 夜8時
----------------	---	---	--	---	---