

ご報告

ボランティア講習“寄り愛茶屋”8名参加！

今年度のボランティア講習“寄り愛茶屋”は、「楽しく動いて健康づくり」をテーマに、伊那市の健康づくり事業団から、健康運動指導士の梅垣茂先生をお迎えし、どこでも気軽にできる運動と認知症予防の楽しいレクリエーションをご指導いただきました。寒くなるこの時季、みんなでほどよく体を動かし、脳を働かせ、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。

12月5日（水）



長野県健康づくり事業団
健康運動指導士
梅垣 茂先生



「背中のストレッチだよ！
肩甲骨を広げるイメージで
ね。。。」と一人ひとりに声を
かけてくださいました。



「膝が前に出ちゃうと膝を痛め
てしまいますよ。はい、いい感じ
です！」正しいスクワットの方法
をご指導いただきました。



「寒くて猫背になりがちであ
から、わき腹を伸ばしましょ
う！」「ああ気持ちいい～。」



「右手はグー、左手はパーにし
て。。はい、ひっくり返して。」
先生の号令に、
「自分の手なのに思うように
いかねえ。」みなさん真剣に
やいつつ笑っぱなしで、盛り
上がりました。



最後は先生を囲みながら
お茶タイムです。「赤かぶ
はうちでも作ってるけど、あ
んきの味噌汁は食べたこ
とないなあ。」先生との話
しもはずみ、運動後のあや
つは格別でした！



お知らせ

ボランティア新年交流会 開催します！

平成30年度の“ボランティア新年交流会”を下記のとおり開催しま
す。今回は“太極拳”を楽しみます！お正月疲れの体をゆっくり動か
して、健康でいい一年にしましょう！ぜひ、みなさんお誘いあって、ご
参加ください。当日は動きやすい格好でお越し下さい。

テーマ「太極拳で 心と体を癒し、
元気な一年をスタートさせよう！」

講師：桑原 美津子さん(木曽町三岳出身)



★日 時：平成31年 1月29日（火）

★時 間：午前9時30分～午後1時30分

★場 所：保健福祉センター

★内 容：午前9時30分～11時 太極拳を楽しむ
午前11時～午後1時30分 ジャンボまき寿司作りと昼食会

★参加対象者：ボランティア登録されている方はもちろん、
これからボランティアをはじめようと思っている方

★持ち物：エプロン、三角巾 ★参加費：100円

★申込み：平成31年1月17日（木）まで 社協へ ※※48-2008



～プロフィール～ 桑原先生は、全日本年代別太極拳で優勝さ
れた経験があり、現在、木曽太極拳の講師を務められ、たくさ
んの生徒さんをご指導されています。当日は、お仲間である、数名
の先生方と一緒に過ごさせていただきます。

ご報告

今年は800g集まりました！

みなさんからお寄せ頂いた古切手や未投函のハガキが、
今年もたくさん集まりました。ありがとうございます。

「公益財団法人ジョイセフ」へお贈りし、お役立て頂きます。
尚、切手の回収は今後も続けていく予定です。社協の
回収箱まで、お持ちください。

