



男性限定

第3次七二会地区地域福祉活動計画
④多様なふれあいの場づくり
男性に特化したふれあいの場づくり

“心整う♪ジャズコンサートとシン・長野市はつらつ体操
de 交流&健康づくり”が
7月31日（水）七二会支所 大会議室
開催されました！

「お茶のみサロンには男性の参加者が少ない。」「男性にも介護予防・健康づくりの学びや交流の場が必要なのでは？」そんな地域課題の解決に向け、今年は『ジャズコンサート』と荻原市長も推奨している『シン・長野市はつらつ体操』の2本立てで企画しました。

～心整う♪ジャズコンサート：YST☆バンド～

平出区民生委員児童委員 酒井克人さんがお仲間と組んでいるジャズバンド YST☆バンドにご出演いただきました。テナーサクソ・アルトサクソ・キーボードで奏でるジャズの調べに魅了され、手や足でリズムをとっている方、あまりの心地よさにウトウトされている方も...。「ジャズとは無縁だったが心が落ち着いた。」「生演奏を聴くことはないので、このような機会は有難い。」「仲間と仲良く続けられる趣味があって羨ましい！」「本格的な演奏で驚いた！有料でも良いのでは？」などなど、様々な感想が寄せられました。



～シン・長野市はつらつ体操：講師 池田咲季先生～

シン・長野市はつらつ体操はフレイルの予防が図れるよう、『長野市はつらつ体操アップデート版』として、NHK『みんなで筋肉体操』でおなじみの順天堂大学大学院准教授 谷本道哉氏が監修したストレッチ・筋トレ体操です。

今回は荻原市長と谷本氏が出演している体操DVDを見本に、健康運動指導士の池田先生に詳しく教えていただきながら体操しました。あまりのキツさに「いかに筋肉を使っていないかが分かった。」という声も。池田先生から、「ひざ痛には太もも・腰痛にはお腹と背中を鍛えるのがポイント！」と部位別のメニューも教えていただき好評でした。「ストレッチと筋トレの重要性が分かったので続けて行きたい！」との決意の声も聞かれました。



荻原市長と谷本氏の掛け声に合わせて
「嬉しく、楽しくスクワット！！」



最後は荻原市長になって、『筋肉モリモリ』のポーズ
充実感にあふれていた皆さんでした 🍊



第3次七二会地区地域福祉活動計画
⑪健康長寿を楽しむ拠点づくり



噂の(?) YST☆バンド

～6月のかがやき健康サロンが
開催されました～

6月10日(月) 市場会場：七二会支所 大会議室

6月26日(水) 瀬協会場：かがやきひろば七二会(保育園隣接)

6月は『聴いて！歌って！ジャズフェスティバル』と題して開催。平出区の酒井民生委員さん(テナーサクソ)がお仲間の横田さん(アルトサクソ)と寺田さん(キーボード)と組んでいるジャズバンド、YST☆バンドの皆さんに演奏していただきました。ジャズの名曲はもちろん、お馴染みの有名な歌謡曲まで、皆で生の楽器の音に酔いしれました。

瀬協会場では七二会保育園の園児さん・子育て支援センターの親子連れの方も一緒に鑑賞。お母さんのそばでご機嫌にリズムをとるお子さんもいました。

参加者の中には「生のジャズ演奏を聴くのは初めて！七二会に居ながらにしてジャズが聴けるなんて幸せ♪」なんて感想も聞かれました。



保育園のお友だちと先生・おじいちゃんおばあちゃん
世代をこえて、ジャズに魅了されました♪



お母さんといっしょに
ジャズのリズムにノリノリ♪

編集のつぶやき

会社勤めしていた頃、たまたま全国組織の会社だったため、北海道地区には「燃料手当」という制度があることを知った。極寒の地では、厳寒・豪雪は生死に係わる重大なことであり、そのため暖房用の灯油を購入する費用を給与・賞与に上乗せするものだった。それが今では、猛暑・酷暑・災害級の暑さ、など言葉の表現でもどんどんエスカレートする暑さも、もはや命に係わる重大な案件となった。

“心頭滅却すれば火もまた涼し” などとはシャレにならない。



なにあいドットコム HPはコチラから →

