白樺会ふれあいいきいきサロン通信　７月発行

６月２８日に、今年度１回目の「白樺会ふれあいいきいきサロン」が開催されました。お天気も良く、さわやかな初夏の風が気持ちよい絶好のサロン日和となりました。

まず初めに、「厚別区第２地域包括支援センター」の方からのご挨拶と、施設利用についての紹介がありました。ここの支援センターからは３名のお若い職員が参加し、私たちと一緒にサロンの活動に最後まで参加してくださいました。

次に、太極拳公認指導員の横藤雅人氏（現白樺会会長）を講師に迎え、「ゆる体操」の研修です。リラクゼーションを促す心地よい音楽が流れる中、頚椎や背骨の一つ一つを緩めていく方法を知りました。

４５分ほど体操をした後は、ティータイムでお茶とお菓子でおしゃべりを楽しみ、最後は久しぶりのコーラスタイム。

季節にちなんだ「夏の思い出」・「朧月夜」の２曲、そして昭和の大ヒット曲「また逢う日まで」（尾崎紀世彦）を声高らかに歌いサロンを締めくくりました。「こんな風にみんなで大きな声出して歌うの、本当に久しぶり！」と笑顔がこぼれました。

↑参加者全員で記念撮影　皆さん嬉しそう　♫

次回のふれあいいきいきサロンは、青葉中学校合唱部の生徒さんを迎えて、「ミニコンサート＆交流会」を計画しています。皆様の参加をお待ちしています。詳細は回覧で！