

白樺会ふれあいいきいきサロン通信7月発行

6月8日(土)に第1回、7月9日(金)に第2回の「白樺会ふれあいいきいきサロン」が開催されました。

両日ともに、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。

第1回は「青葉中学校合唱部ミニコンサート」。17名の部員による力強く美しい歌声に癒されたり、昔ながらの手遊びを一緒に楽しんだりして、世代を超えた交流ができました。



第2回は太極拳公認指導員であり現白樺会会長の横藤雅人さんによる「ゆる体操」。体操に先駆け厚別警察署員の方より「特殊詐欺被害防止」のお話がありました。被害にあう高齢者のニュースが後を絶たない今、皆さん真剣に警察署員のお話に耳を傾けていました。

「ゆる体操」ではリラクゼーションを促す心地よい音楽が流れる中、頸椎や背骨の一つ一つを緩めていく方法を知りました。また、横藤さんによる太極拳の演武も鑑賞させていただき、本格的な演武を身近でみられる貴重な時間となりました。

45分ほど体操をした後は、参加者全員で大きな輪になってティータイム。お茶とお菓子でおしゃべりを楽しみました。



次回のふれあいいきいきサロンは、9月5日(木)「スマホ教室」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!

