

北部老人福祉センターだより

平成29年
2月号

細川小学校御殿万歳・ちやらぼこ披露



披露をしてくださったのが小学生ということもあり、来場者の皆様には孫やひ孫にあたる子供たちの元気なちやらぼこの音色と御殿万歳の素敵な舞にたくさんの方々が足を止めてご覧になっておりました。子供たちが伝統芸能を学んで守っていく。とても素敵な事と思います。

12月22日、毎年恒例となっております、細川小学校の生徒さんによる、御殿万歳とちやらぼこが披露されました。毎年終業式の日に合わせて来てくださり、皆様を楽しませてくださっています。

奥山田町に昔ながらの万歳が伝えられています。明治の終わりごろより始まり、細川小学校ではこうした万歳を伝える為に、昭和57年「郷土芸能クラブ」が作られたそうです。



二月ひと月は粉 糠三合で暮らす

ご挨拶

春寒の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

早いもので平成29年も一月が過ぎました。二月は逃げる月と申しまして、あっという間に過ぎてしまいます。日々を大切に過ごしたいですね。

北部地域老人福祉センターでは様々なイベントを通し、皆様の健康で豊かな生活を応援いたします。

からだシャキッとコース(左) 歯喉脳力アップコース(右)

1月11日(水)からだシャキッとコースの第3回目が開催されました。

今回は新年初めての教室となり。基本体操に加え、筋力向上運動でペットボルの重りを使用したダンベル体操を実施。またマットに寝転んでの体操も行いました。お正月を挟んでの運動は少し大変だったかもしれませんが、皆さん一生懸命身体を動かしておられました。

皆様、今年も元気に過ごすために寒さに負けず体操を頑張りましょう。



1月13日(金)歯喉脳力アップコースの第4回目が開催されました。

まず全身のストレッチで体をほぐした後、講話～飲み込みのしくみ～で口の機能の簡単チェックを行いました。また実習～口から食べることの大切さ～では、舌や頬の筋肉を制限した筋力低下の状態を体験しました。

今年もおいしく食べられるようお口のケアもしっかりと行いましょう。



リズムに合わせて3B体操

12月26日、きらりシニア塾において「リズムに合わせて3B体操」を行いました。ストレッチや音楽に合わせた体操、道具を使った運動や講話も行い、予定されていた二時間はあっという間に過ぎました。

きらりシニア塾は運動や脳トレ、食生活について等様々な分野についての講座を行っております。いつもすぐに定員が一杯になってしまう人気の講座です。

北部地域福祉センターご利用の案内

※対象者:岡崎市内に住む60歳以上の方

※利用料:基本無料 入浴は100円

講座は材料費のかかるものもあります。

※休館日:日曜・祝祭日・12月29日～1月3日

※電話:(0564)45-8790