三中学区　長砂
高齢者 サロン

サロン　すみれ

▲お花見をしました✿

サロンテーマ

「いつも明るく心を丸く、
健康で仲間の絆を大切に」

サロンのＰＲポイント

だれもが気軽に参加でき、かざり気のない仲間をつくり交流を深めたい。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
長砂転作推進センター	地域内の高齢者	第２，４月曜日 ９：30～11：30	年間１人 1,000円 その他、必要に応じて徴収

主な活動内容

頭の体操として、ビンゴゲーム、音読、健康のための輪投げ、ピンポン、ラダーゲッター、健康体操など楽しい活動を行っています。

こんな人たちともつながって活動しています！

サロンすみれは、平成31年に発足したばかりで、外部サロンとの繋がりがありませんが、他地区の高齢者サロンの方たちとの交流を深めたいと考えています。関係機関と連携を取りながら認知症予防講座、健康教室の活動をしています。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

参加者全員でサロンの活動テーマを考えています。
無理のない、笑いの絶えない企画を立て、会員の特技を活かし、裁縫（お手玉）・編み物・絵手紙等、仲間の指導を受け挑戦したいと思います。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「仕事一筋に走ってきて、サロンすみれの皆様と出会い、様々な催しに参加出来てうれしいです。絵手紙に挑戦し、仕上がった作品を見て、本人もびっくりするほどきれいな出来栄えでした。ピンポンのラケットを初めて持ち、サーブで弾んだ玉を見失ってあわててしまったり、バランスを崩すなど、苦労するが笑いの絶えない活動です」

「サロンの本来の姿は大きな声を出し、笑い・飲み・歌い・踊り・語り合う事だが、コロナの影響で運動量が減り、体調管理と新生活様式にとまどい苦労しています」