

みんなのサロン

おかあさん、あのね…



さいとう きいち くん (6さい)

いつもごはんを
つくってくれて
ありがとう★
チャーハン
またつくってね♥

おとうさん、あのね…



てらした しゅり ちゃん (5さい)

こんどダンスを
みにきてね★
だいすきだよ♥

名田幼稚園の巻

生活支援
コーディネーターの部屋

Vol.36

私たちが
生活支援コーディネーターです



木下 誠弘



望月 翔太

今回は、御坊地区担当の木下が「いきいき百歳体操 春日会」をご紹介します。
春日会は、デイサービスセンター春日の一室で、毎週木曜日の13時30分から活動しています。

「近くに集まって運動できる場所があれば」という地域住民の声をきっかけに、参加希望の方が知り合いに声をかけ合いました。住んでいる地域にこだわらず集まった8名で、今年2月にスタートしました。



30分程度の体操です。椅子に座ってDVD映像を見ながら行います。



現在、市内で23グループが活動しています。「階段が楽になった」「みんなでやるから楽しく続けられる」等の声が届いています。

「身近な場所で、仲間と一緒に運動したい」とお考えの方は、ぜひ生活支援コーディネーターや地域包括支援センター（健康長寿課内）にご相談ください。

市内5地区の担当者が、会の立ち上げのお手伝いをいたします。

（健康長寿課 ☎23・5851 FAX24・2390）

マイケルの花まるエッセイ

けん玉

けん玉が世界中で人気を集めていることをご存知ですか？コロナ禍において、チエス、ルービックキューブ、ヨーヨー、そしてけん玉など、多くの趣味がブームとなりました。やがて世界各地で、新しいけん玉専門店が次々とけん玉の製造・販売を始めるようになりました。現代のけん玉はサイズが大きくなり、回転技やバランス技を決めやすいよう特別な形状に設計されています。また、グリップ力を高めるための特殊な塗装も施されています。ストライプやドットといったデザインは、プレイヤーが「玉」の回転を目視しやすくするのに役立ちます。

この一年ほどで、ルーミアニアではSNSをきっかけにけん玉人気が発見的に高まりました。その需要は凄まじく、冬の間は世界中のけん玉ショップで品切れ状態が続いたほどです。現在でも、人気の新作モデルは発売からわずか数分で完売してしまうことがよくあります。

今年は11月21日と22日に「けん玉ワールドカップ」が開催されます。挑戦してみたい方は、YouTubeで公開される公式の技リストをチェックしてみてください。リストには難易度順に計120種類の技が掲載されています。大会では、その中から10種類の技を選んで挑みます。

第1ラウンドで5つの技を3分間で行い、第2ラウンドで残りの5つの技を同じく3分間で行うという形式です。あなたはいくつ技を習得できるでしょうか？ぜひ挑戦してみてください！

