

各支部が「新春のつどい」を開催！

1月26日：沼隈支部・南支部・府中支部

1月27日：城北支部・向陽久松台支部・加茂支部



加茂支部新春のつどい：高垣美佳理学療法士による、椅子に座ってする貯筋体操



加茂ヶ丘のみなさんの健康体操



猪原さんの絵本朗読と伴奏（親子共演）

加茂支部新春のつどいでは「加茂支部の歌」で開幕。午前には、高垣美佳理学療法士（看護小規模多機能しあわせ）の指導で座ってできる貯筋体操（高齢になってもまだ間に合う。筋肉は裏切らない）を1時間みっちり行いました。（写真一番上）続いて、加茂ヶ丘のみなさんの健康体操、なずな班が詩の朗読を披露。昼食交流の後、猪原純さん（なずな班班長の息子さん）によるギター演奏で合唱しました。間に、親子共演で、お母さんが「きつねのようぼう」という哀しいけど幸せになる絵本を朗読、純さんが即興で伴奏。最後に「愛燦々」をみんなで唄いました。組合員1名が増えました。（参加者50名）

※ 本庄支部 新春のつどい（1月25日）



写真左は、本庄支部の毎週金曜日に行っている「100歳体操」です。その後に、新春の集いを開催。足指力計を紹介すると、我も我もと行列ができ、町内会長が1番に測りました。（参加者28名）