

万が一を考えて、暮らす事の重要性

10月24日(金)、平清水公民館にて、「地域いきいき活動の集い」を開催。今回は、たきやま地域包括支援センターのスタッフからの「備え」についてのお話がありました。体調変化時などの事前の心構えについて説明があり、皆さん熱心にメモを取る姿が印象的でした。

誰にでも、万が一のことは起こる可能性があります。災害・体調急変・ペットの事まで事前の準備があっても、守られる事が多い世の中です。自分事として捉えて取り組まれている参加者の皆さんには感心しました。



今月のベストショット🌟
懐かしい曲を口ずさむ参加者の皆さん！

あの日、あの時、あの歌を口ずさむ！

第二部では、元山大教授の鈴木渉先生を講師にお迎えし、参加者の懐メロリクエストを口ずさむ活動を開催。合計23曲をみんなで歌いながら、皆さん若かりし頃の事を思い出していました。「この曲は〇〇の時に流行ったね」「この曲を聴くと〇〇を思い出す」など、過去を思い出す回想にもつながっていたようでした。歌を唄うことは、気分の高揚やストレス軽減にもつながります。それを大勢で唄うと社会的つながりを強くします。これからも歌う機会を設けながら、みんなで楽しく明るい地域をつくっていきましょう。



28名の参加があり
備えの話を勉強したり懐かしい青春の曲を楽しみました😊



皆さんからの
懐メロリクエストを奏でる鈴木渉先生



嚙下の大切さをお話するたきやま包括奥山さん