

こすもす

月曜会 便り (専18区・19区)



令和2年12月21日（月）、あいそめ館にて「こすもす月曜会」のサロン活動でクリスマス会が行なわれました。西都市のボランティアグループ「西都ハーモニカクラブ」の演奏もあるよ！とのお誘いを受け、一緒に参加させていただきました。

訪問すると、クリスマスの装飾と昔懐かしのレコードが出迎えてくれました。流れている曲は、クリスマスソング&三波春夫や賠償千恵子、森山良子の歌。サロン代表者の三浦伊津子さんのご自宅に眠る逸品をお披露目してくださったものでした。

時間になると、西都ハーモニカクラブによるハーモニカ演奏が始まりました。参加者に歌詞カードが配られ、ハーモニカの音色に合わせて参加者みんなで歌を口ずさみました。「きよしこの夜」や「たきび」などの季節の歌に始まり、「東京の灯よいつまでも」や「さざんかの宿」など歌謡曲に至るまで、リクエストに応じて多種多様な歌が館内に響き渡りました。

なんと、ハーモニカ演奏の途中では、代表の黒木光宏さんによるクイズの出題もありました。「食堂を営んでいる人は次のうち誰でしょう？」「①植原さん、②井上さん、③飯田さん」（答えは↓に）歌だけに留まらず、脳トレになるようなクイズで笑い合いながら頭の体操をすることもできました。（裏面に続く）



【クイズの答え】②井上さん

※しょうどう（食道）は、いのうえ（胃の上）にあるから。

毎週月曜日は、こすもす月曜会で会いましょう！

ハーモニカ演奏の後は、三浦代表による健康体操が行われました。寒さで固まりがちな関節を緩めながら、心地よく身体をほぐすことができました。

この日は、三浦代表や妻18区の中山区長含め総勢14名の方の参加がありました。こすもす月曜会は、平成29年、発起人4名により活動が始まったサロンです。今や登録者は20数名にもなり、毎週月曜日に百歳体操、第3月曜日にはサロン活動と精力的に活動がなされています。

毎週月曜日はこすもす月曜会で！また、みなさまにお会いできることを楽しみにしています。



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。

他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元・問い合わせ先】 西都市生活支援体制整備協議会



●西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター
西都市社会福祉協議会

☎43-3160

●地区別（第2層）生活支援コーディネーター

（妻北・穂北・東米良）

西都市北地区地域包括支援センター

☎32-9595

（妻南・三納・三財・都於郡）

西都市南地区地域包括支援センター

☎41-0511

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎32-1028