

地域の活動団体をご紹介する情報パンフレット『つながる』

# 楽しくサロン

楽しくサロンの開店です♪



《活動内容》 サロン活動&会食

《活動場所》 松陵5丁目集会所

《活動日時》 毎月第4金曜日  
10:00~12:00

《会費 等》 会食分300円



みんなで松陵音頭を踊り  
体はリフレッシュ☆



久しぶりに踊ったから振りを  
忘れちゃったけど、みんなであーでも  
ないこーでもないと話しながら  
皆さん笑い顔(^^)♪

松陵五丁目集会所での楽しくサロンさんにお邪魔しました。

この日はサロン恒例の小唄の歌唱から始まり、翌月に開催予定の松陵夏まつりに向けて、松陵音頭や東北音頭、仙台七夕踊りを踊りました。明るく元気なスタッフさん方に導かれながら、振りを間違えたら笑いに変えて、踊り切れればみんなでお互いを讃え合い、終始笑顔の絶えない時間でした。

楽しく体を動かした後はマッサージとストレッチの要素を含むヨガで心と体をリラックス、そしてクールダウン。盛りだくさんの内容で疲れた体に、旬の食材を使った色あざやかで舌にも目にも美味しいランチがしみわたります。

様々な工夫を凝らして参加する方も運営に携わる方も楽しく過ごせる場・時間を作り出すスタッフさん方の心遣いがうれしい楽しくサロンでした。

《末委員長から》

楽しくサロンは震災後ひきこもりの方をなくし、寝たきりにならないよう地域の方々の健康づくりのためになればとの思いで始めました。

参加している方の意見で、日帰り温泉や、大正琴演奏会、サロン夏まつり、ハロウィン仮装やクリスマス会など季節ごとの行事もふえてきました。

座ってできるヨガで心も体も癒します。



旬の食材を使った食事をいただきます。

《末委員長から》

運営で心がけていることは

1. 季節感のある美味しいランチを提供すること
2. 会の始まりは「ひとりの手」をみんなで歌う
3. 日常の中で困っていることやためになることを話題にする
4. コミュニケーションを大切にし、必ず笑って帰る
5. 「ボケない小唄」「ボケます小唄」「いいです宮城県」「長生き音頭」と帰りの歌を歌う
6. マンネリ化せず、ゲーム、ヨガ、体操、小物作りなど楽しい内容を取り入れる。

人生100年時代「ピンピンコロリ」と健康寿命をのばすことを目標に、仲間作りと楽しいサロン活動をめざしています。



明るく元気なスタッフさん方が皆様のご参加をお待ちしています。