



発行: マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

No.227

メロディ教室

井田川公民館



1月27日(月)桐生先生の指導でメロディ教室を開催しました。参加者は12名でした。最初に発声練習から始まり、「たきび」の歌を歌い、たき火の中へ入れて焼いたものは何ですかと聞かれ「サツマイモ」「タケノコ」「栗」などの返答がありました。「荒城の月」ではピンク、黄、青に色を付けたトーンチャイムを持ち、メロディに色分けされたのと同じ色を持った人が鳴らしてみんなで演奏していました。また、ハンドベルでも同様に演奏していました。「幸せなら手をたたこう」の歌では、「手をたたこう」のところを「足ならそう」や「首回そう」に言い換えてみんな

で歌いました。また、「北国の春」や「好きになった人」もみんなで歌いました。最後に指の運動、つま先、かかとの上げ下げや足踏みを50回して終わりました。

サロン井田川 in 西富田町

福祉部



1月31日(金)井田川公民館においてサロン井田川 in 西富田町を開催しました。参加者は12名でした。今回もアルテハイム鈴鹿の菊山先生に来ていただき、体組成計による筋肉量の測定や握力測定、いすに座ったり立ち上がったりを5回行い、そのタイムを測定して運動機能の検査もしていただきました。また、測定データの説明やサルコペニアとフレイルについても話していただきました。最後に転倒防止の体操と

していすに座った状態で前かがみになったり、かかとを上げてゆっくり下ろしたりしていました。股関節の運動としてスクワットや片方の足を横にあげる運動も指導していただきました。次回は、サロン井田川 in 小田野町・テクノタウンおだを小田野町野会館で3月14日(金)に開催の予定です。



高齢者の集い ～スポーツゲーム～

福祉部



輪投げ



ターゲットシャトル

2月7日(金)井田川公民館で「高齢者の集い」としてスポーツゲームの開催がありました。パターゴルフ、バグジー、ターゲットシャトル、輪投げの4種類を行い、15名の参加がありました。「野の花」「つばき」「シクラメン」「すいせん」の4つのグループに分かれて得点を競い合いました。簡単そうですが、なかなか思うようにいきません。特にターゲットシャトルは難しかったです。成績結果は「シクラメン」のグループが優勝でした。皆さん真剣にゲームと取り組み、楽しいひと時を過ごしました。次回は、高齢者学習「心いきいき回想法」を3月17日(月)に開催の予定です。



バグジー



パターゴルフ

裏面もご覧ください

2月14日(金)なかよし会の開催がありました。今回はミュージックボックスから2名来ていただき、うた遊びなどで遊んでいただきました。16組、32名の参加がありました。「キャベツはキャッキヤ、キュウリはキュッキュ」と歌ったり、アンパンマンの体操ではお母さんが立って腕を振ったり、足踏みしたり、パンチやキックをしたりしていました。また福祉部の方2名で作ったトンネルをお母さんに抱っこしてもらいながらくぐって楽しそうに遊んでいました。最後に「さよなら、さよならバイバイバイ」と歌って終わりました。次回のなかよし会は3月6日(木)に平池先生のリトミックを開催する予定です。



井田川ジョギング大会・ビンゴゲーム大会



一斉にスタートするジョギング大会の参加者

表彰式の後に行ったビンゴ大会もジョギングの参加者や応援に来ていただいた方など大勢の方に参加いただき、大盛り上がりでした。

2月16日(日)天候にも恵まれ、ジョギング大会を開催しました。3歳から67歳までの、約90名の参加がありました。



表彰式の様子

メロディ教室



2月17日(月)メロディ教室を開催し、参加者は12名でした。まず初めに発声練習をし、この日は“ひな祭り”が近いということで「うれしいひな祭り」を最初に歌いました。その後、「ボケます小唄」「ボケない小唄」を歌い、卒業シーズンが近いので「青春時代」「揚げば尊し」を歌いました。最後は、鳴子を両手に持ち「きよし

のズンドコ節」を踊り切りました。そして、この日で今年度のメロディ教室が最終回ということで、公民館長から参加者の皆さん一人一人に手渡しで表彰がありました。皆勤賞が6名、おしかったで賞が5名、頑張ったで賞が1名でした。おめでとうございます。1年間ご参加いただき、ありがとうございました。



3月度の行事予定

3/6 (木) なかよし会 リトミック 平池先生 10:00～ 井田川公民館 〈福祉部〉

3/13(木) 配本/ふれあいライブラリー 13:30～14:00 井田川公民館

3/14(金) サロン井田川 in 小田野町・テクノタウンおだ 10:00～ 小田町野会館 〈福祉部〉

3/17(月) 高齢者学習～心いきいき回想法～ 佐野先生 10:00～ 井田川公民館 〈福祉部〉