



日時第2、4金曜日の毎月2回。場所は和納11区の集会所。総勢20数名の皆さんが集まるこの会は、色んなアイデアが盛り込まれたみんなの手作りの会です。老人会長の土田正栄さんを中心にして、世話役の渡辺リンさんたちがいろいろなアイデアを出しあうので、行事の内容が盛り沢山。歌詞カードを作ったり合唄したり、お手玉作りや小物作り。老人会で配るお楽しみ袋を作ったりもします。3月のひな祭り会には、ちらし寿司のごちそうです。4月は花見をかねて『よりなれ』にレッツゴー!! 8月は11



地域の
お茶の間
拝見 vol.4

今月の「地域のお茶の間」は
和納11区「わなみ会」の皆さんです。
いろいろな行事が盛り盛り！
——ちまき作り体験の巻

区納涼祭のお手伝い。焼き鳥焼いたり、カラオケしながら、かわい子どもたちの楽しい思い出作りも演出しています。
私がお邪魔した先月14日は、7月恒例のちまき作りの日。入梅特有の曇り空でしたが、集会所の中は、じめじめした空気を吹き飛ばすかのよう、みんなの熱気がムンムン。全員で和気あいあいと慣れた手つきでシャカシャカちまきを作っています。初めて見るちまき作りに興味津々の私へ「作ってみますか?」の声。早速、挑戦です。
まず、見事なまでに青々として、いい匂いのポンポンする笹の葉を手に取り、その中にひやかしたもち米をサツサツと入れ、丈夫ないくさで仕上げます。クルクル巻いて、グルリと回し、ピュウってしきり煮て、ちまきの完成です。早速、きなこをまがしていただきます。きなの甘さと香ばしさがアツアツのちまきにマッチしていくらでも口に入るようでした。
いろいろな行事を楽しみながら、地域のみなさんが交流している「わなみ会」。愛情たっぷりで見ながふれあうお楽しみ会です。

運動のススメ。

vol.4 ~これがうわさの「体力測定会!」あなたの挑戦待ってます~

6月3日(月)~6日(木)に行いました「体力測定会」に、大勢の方から参加していただきありがとうございました。
4日間で約200名の方が、今までの体力測定と一味違った測定を楽しんだようです。スタッフが3人しかいなかったため、ずいぶん手間取ったりお待たせして、大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。
今回の測定種目は...



①肩関節(柔軟性)
両手を背中で交差させて重なった長さを測ります。



②ステッピング(敏捷性)
椅子に座り10秒間に足を開閉できる回数を数えます。



③閉眼両足立ち(平衡性)
目を閉じて立っている時間を計ります。



④タオル絞り(筋力)
水に濡らしたタオルを絞り残った水の量を量ります。



⑤ストロー(肺活量)
ストローでティッシュを吸っている時間を計ります。



⑥大豆つまみ(巧緻性)
10個の大豆を箸でつまみ運ぶ時間を計ります。



●男性の平均(参加者53名)

	80才代	70才代	60才代	50才代	40才代	30才代
平均年齢	81.6才	73.6才	64.4才	55.8才	44.7才	38.0才
肩関節	-14.4cm	-11.4cm	-12.8cm	-10.0cm	-5.3cm	1.5cm
ステッピング	14.0回	15.3回	15.5回	19.8回	19.3回	23.3回
閉眼両足立ち	88.8秒	68.8秒	100.4秒	120.0秒	78.4秒	64.0秒
タオル絞り	53.2g	52.0g	50.0g	47.8g	45.9g	37.0g
ストロー	5.2秒	9.6秒	7.1秒	12.8秒	12.1秒	15.0秒
大豆つまみ	44.4秒	38.4秒	29.9秒	30.2秒	29.4秒	22.0秒

●女性の平均(参加者145名)

	80才代	70才代	60才代	50才代	40才代	30才代	20才代
平均年齢	83.0才	73.5才	64.7才	54.5才	45.7才	33.0才	26.6才
肩関節	-9.3cm	-6.2cm	-3.6cm	3.2cm	-2.4cm	10.0cm	7.0cm
ステッピング	13.7回	13.6回	16.0回	18.7回	17.0回	22.0回	13.0回
閉眼両足立ち	97.7秒	62.5秒	93.5秒	84.4秒	100.6秒	120.0秒	77.5秒
タオル絞り	63.7g	59.6g	58.6g	52.1g	52.4g	49.0g	55.0g
ストロー	6.3秒	5.3秒	7.0秒	8.3秒	8.5秒	7.0秒	5.5秒
大豆つまみ	28.0秒	31.2秒	30.4秒	28.0秒	29.4秒	27.0秒	31.0秒

参加された方の中には「楽しかった」「ためになった」と満足されていた方々もおられました。そんな笑顔を見ると「体力測定会をやったよかったなあ」と実感しました。また「体力測定会」を企画します。自分の体力がわからない方は、ぜひ挑戦してみてください。
今回体力を測定された方は、また挑戦して体力の変化を確認してみましょう。

●今月の『なかよし広場』は 間瀬保育園の様子からご紹介します。

先月19日、間瀬保育園のなかよし広場は、晴天に恵まれ、青い空、白い雲、青い海がまぶしい日でした。いつも楽しみに来てくれるチビッコたち。今日は大好きなお母さんと一緒です。体育館に入ってくるなりボールを見つけ、ワールドカップの選手気取りでサッカーを始めました。ボール蹴りが面白くて楽しくて...という感じです。ヨチヨチ歩きの子どもたちも、おしゃがみながらボールを転がして楽しんでいました。「コロコロ行くぞ〜!お〜っ!」ワールドカップサッカーは小さな子どもたちにも興味と興奮を与えてくれたようです。

また、絵本の時間ではお母さんに抱っこされて、ノンタンの「もぐもぐ」を見ました。「もぐもぐ何食べているの?」「おいしいバナナだよ!」「じゃあ、おやつのは《ブクブクパー》しようね」「うん!」と約束もしました。その後は、心地よい天気誘われ園庭へレッツゴー。三輪車やミニバンに乗って満足そうに遊ぶ子供たちがとてもまぶしい一日でした。また7月ね、グットバイ!

相田みつを
いのちのことは
いいですか
いくらのろくても
かまいませんよ
たいせつなことはね
いつでも前をむいて
自分の足で
自分の道を
歩くことですよ
みつを



7月のなかよし広場

3・10・24・31日は中央保育園、
17日は各保育園で行います。

※17日(水)は水遊びをします。ぬれてもいいように着替えを忘れずにね!