各戸配布

生活支援コーディネーター通信

２０２６年　春号　vol.08

日ごとに春らしい陽気になってきましたが、皆さん体調はいかがですか?
さて、今回の生活支援コーディネーター通信は【いきいき講座】・【13 区高齢者いきいきサロン】・【ときわそば打ち】の様子についてお伝えします。

今後も地域で何気ない支え合いやふれあいを取材し、発信していきたいと思います。
お住まいの地域でそのような情報がありましたらぜひ教えて下さい！

♫ 3月4日「いきいき講座」開催 ♪

皆さん、アルパという楽器はご存じですか？
スペイン語でハープを意味し、主に中南米で愛用される小型の木製ハープです。
指の腹で弾くハープに対し、アルパは「爪」で演奏するのが特徴だそうです。

３月４日（水）午後１時半からまめのわ内高齢者支援室にて、木曽町在住の斉藤佳代さんによるアルパ演奏会を開催しました。
25名の方々の参加があり、会場は賑わっていました。
前半は斉藤さんが好んで演奏するという「春よ来い」等5曲を聴きました。
色鮮やかな民族衣装を身にまとった斉藤さんのアルパの音色はとても素敵で、その世界に引き込まれていきました。
後半の合唱では皆さんが伴奏に合わせて「早春賦」や「どこかで春が」等季節に合った数曲を歌い、温かい雰囲気に包まれました。
アンコールでは「コーヒールンバ」を聴き、演奏会は終了しました。
斉藤さんはお声が掛かれば人数に関係なく、ボランティアで演奏会を開催して下さるそうです。
何かの行事にお願いしてみるのも良いかもしれませんね。

１３区『高齢者いきいきサロン』

１３区『高齢者いきいきサロン』はほぼ毎月開催されていて、男性の参加者も多いサロンです。

ギターの伴奏に合わせてみんなで歌を歌うところからスタート♫生演奏で歌うなんて贅沢だねという声が聞こえてきます。

今みんなで歌っているのは２曲ほどですが、この先レパートリーも増える予定です☺

脳トレなどをした後の茶話会では一人ずつ近況報告をする時間があり、最近あった出来事を話す人、特に変わったことはないよという人など様々ですが、変わったことがないのは普段通りの暮らしができているということだね、それが一番だよねなどとお話しする穏やかな時間となっています🍵

まだ一度も来たことがない方も、気軽に足を運んでみてください。

ときわの会　そば打ち

昨年１１月、ときわ集会所にてときわの会主催のそば打ち体験が行われました。

まずそば粉と水を混ぜ合わせるところからはじまり、ひとつにまとめ、伸ばして切るまでの工程をベテランの方に教わりながら一緒にやりました。

初めて参加された方もいましたが、皆さん楽しみながらそば作りをしていました。

出来上がったそばはその場で茹でてもらい、皆で実食です。

そばの太さは様々ありましたが…💧味は抜群に美味しかったです✨

初心者でも気軽に楽しくできるので、ぜひ参加してみてください❣

※次号の生活支援コーディネーター通信は夏頃に発行予定です。

連絡先：木祖村社会福祉協議会
住　所：木祖村薮原１１９１番地の３０
　　幸せテラスまめのわ内
電　話：３６－３４４１
ＦＡＸ：３６－３４８２
担　当：奈良井　岩崎　辺見

木祖村社協公式 LINE はじめました♪
友だち登録お願いします。