

## たすけあい通信原稿（令和7年12月号）

今回は10月9日（金）上対馬町地域福祉センターで行われた、「上圏域サロン会員交流会（まちとも茶話会）」の内容をご紹介します。

交流会には、もってこい長崎レクリエーショングループ「お手玉の会」の中島るり子氏・松本きぬ子氏をお招きし、上園域サロングループの方々18名の参加をいただいて「心と体が喜ぶ運動」として、身近にある生活用品や古新聞など使ったゲームや体操など、ご指導をいただきました。とても賑やかな雰囲気の中、みなさん楽しんでいただいたようです。参加者からは「とても楽しく有意義な時間だった」、「先生のお話に感動した」という喜びの声もたくさんお寄せいただきました。

地区にはサロンと呼ばれる定期的な集いや交流の場が増えてきています。

日頃一人で、なかなか外出する機会が少ない方、話し相手が欲しいと思われる方は、是非足を運んでみられてはいかがでしょうか？ 各地のサロン活動情報については、生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

第2層生活支援コーディネーター（上圏域担当） 宮原・庄司



じゃんけんもちょっとした工夫で、脳トレになりますよ！



枠から出てるんじゃない？  
 いや、枠の中に入ってるから！