

楽しく歌って フレイル予防

高齢者健康づくり講座 「NPO法人ピクニック」

市内で歌を通じての
健康づくり講座や詐欺
犯罪予防の呼びかけ・
運転免許自主返納の啓



本堂で間隔を充分に保ち

発活動を行っている「NPO法人ピクニック」は、市内大岩の重林寺本堂で、高齢者健康づくり講座「よいっしょに楽しく歌ってフレイル予防」を開催した。

同講座は、同法人の前島るみ子理事長が市民に呼び掛け、30名の定員で予約を受け付け、参加費無料で開催したもので、参加者全員で、「高原列車は行く」等の懐かしい歌全10曲をつたい、歌に合わせた軽い体操等を行う、楽しいフレイル



富士宮署交通課井口係長が講話を

予防講座で、途中の休憩時間には、富士宮警察署の警察官の交通講話も行われた。
土曜日の午後2時に開会した講座は、最初に体をほぐし緊張を解くために「富士山」の曲に合わせ、オランダの「さしの山」の体操でスタート



前島るみ子さんが美声を聴かせ

レッチ・筋力トレーニング・口の体操(健口体操)を行った後、正面横のプロジェクターに映し出された歌詞を見ながら、正面でマイクを持って歌う前島るみ子さん、山寺勝彦さん、渡辺美穂さんらの素晴らしい歌声に合わせ、参加者全員が「ここに幸あり」「君恋し」「瀬戸の花嫁」「北国の春」「ブルーライト・ヨコハマ」の5曲を歌ったが、半数近くの参加者が前でマイクを持って歌う3人の歌声に、自分が歌う事を忘れて聞き惚れている状態であった。



渡辺さんの若さ溢れる歌声が響き



山寺さんが歌声で会場を魅了

「電話でいきなりのお金の話は全部嘘だ」と疑って、すぐに警察へ連絡して下さい」と参加者に訴えた。
休憩を挟んだの後半は最初に「憧れのハワイ航路」で座ったままフラダンスを踊り、「きよしのズンドコ節」「365歩のマーチ」では歌いながら鈴を振り、「銀座カンカン娘」「高原列車は行く」では歌いながらリズム体操を行い、会場の椅子の間の床に置かれた紙飛行機を飛ばす等、全員で歌を歌いながら健康体操を自然な形で楽しんだ。

問合せ・申し込みはNPO法人ピクニック(0544・22・6441)まで。
重林寺での「高齢者健康づくり講座」は、10月17日、11月28日にも、開催が予定されている。

前半の5曲を歌い終えての休憩時間には、富士宮警察署交通課井口豊憲係長が交通講話を行い、現在の富士宮市の交通事故状況を話し「運転する時は自分の現在の体調等を含めた状態をしっかりと把握し、状況と道路事情に合わせた安全運転を心掛けて下さい」と訴え、最後に現在富士宮市でも1300万円の被害が出ているオレオレ詐欺の手口を話し、

ケアサポートを目的と