

ふれあいサロンも無事終わりました。



2月24日最後のふれあいサロンがコミセンで開催され、迫山・上の原・諏訪・愛宕と牟多田・中須・日の丸・池頭の2地区の皆さんが元気に集われました。

午前中の血圧測定や消費生活講座に続いて、午後は満園先生の指導で『幸せのワルツ』や『北国の春』などの歌を口ずさみながら、楽しかった「ふ

れあいサロン」を終了されました。今回4会場に参加された高齢者の総数は、150名に上りました。来年も高齢者の皆様方が、お元気なお姿で参加されますよう心からお祈りいたします。お世話をいただいた清色ボランティアグループの皆様、本当にご苦労様でした。

故郷で「元気まんてん・夢まんてん」の講演会



上記のふれあいサロン終了後、約80名の参加者を前に、『元気まんてん・夢まんてん』の講演会が開催されました。主催はコミ協の健康福祉・社会福祉部会（柳田勝哉部会長）。

講師は牟多田出身の藤田泰洋氏（67歳）。鹿児島市役所（伊敷支所長）を退職後、同市で就労支援センターたんぼぼ会を立ち上げ、社会福祉法人の理事長を勤めておられ、現在、鹿児島市精神障害者福祉促進の会会長や鹿児島県行政書士会副会長という要職も兼ねておられます。

講演の要旨は以下のとおりでした。

老後の人生を元気に過ごすには、『あいうえお』が大切である。『あ』はあいさつ・握手・ありがたい・ありがとう、『い』は生き生き、『う』は美しい・うれしい・歌、『え』は笑顔、『お』はおしゃれ・おいしい・驚きである。これらを大切に考え、毎日意識的に生活の中で実践していく生き方の中に、若さと健康を保つ秘訣がある。

人間の持っている全ての能力（精神的機能と身体的機能）は使用しなくなるとどんどん衰えていくようになっており、これを廃用性症候群という。

『あいうえお』は脳を活性化する働きがあり、ぼけない生き方につながる。年をとっても遠慮せず、明るく前へ前へ進み出て、心身の維持増進に自ら努力していきましょう。

後は実践あるのみです。頑張りましょう！！

簡単な体操やジャンケン等を交えながらの楽しい講演会でした。途中、懐かしい『山崎・入来・藺牟田なる運動会の楽しさよ～♪』三村連合運動会の歌まで飛び出して大いに盛り上がりました。郷土出身の方だけに皆さん、親近感を持って、興味深く聴講されました。