

楽しもう! 住民交流会をやったよ

2月19日に上平交流センターで住民交流会を開催しました。
今回初めての企画事業で老若男女沢山の皆さんが集い、楽しいメニューに奮闘されていました。

雪の滑り台



前の週にみんなで滑り台を作り、まぶしい日差しを浴び楽しく滑りました。



eスポーツ

近年、巷で話題の多い「eスポーツ」太鼓の達人やボウリング、テニスなど大型モニターで展開する動きに反応が追いつかないことも。



宝さがし



当日は、あいにくのどしゃぶり雨に会場を屋内に切り替え、輪投げなどのゲームで景品争奪戦ができました。

餅つき

今は懐かしい《うす》と《きね》で“栃もち”と“しろもち”をつきあげ、“小豆あんこ”と“きなこ”をまぶしてみんなで美味しく食べました。



かみたいら健康教室



好評につき今年も1月2月に計4回の健康教室を開催しました。

毎回多くの方が参加され、自分の健康は自分で維持することを基本に講師 高桑先生（上梨のTotal Body Car 五箇山整体院）の指導に合わせて自分で出来るストレッチなどに取り組まれました。

①筋肉がほぐれ、運動不足解消・転倒防止につながり、②血流が良くなり、免疫力アップ・認知症予防にも繋がるのが期待されます。



配食サービス



今年は、2年ぶりにお弁当をお届けすることができました。南砺市食改上平支部の皆さんが協賛していただける方々と協力し、声掛けを兼ねて配食サービスを行っていただいています。



さくらサロン

毎月第1水曜日に交流センターで開催しています。送迎バスも運行しています。

おしゃべりや簡単なゲーム、茶飲みなどで「きのぼし」の時間を楽しんでいます。

