

総合型地域スポーツクラブ

つやまモクモクスポーツクラブ

昔を語る会

「昔を語る会」とは…昔の映像を見たり、昔の道具に触ったりして参加者の皆さんが思い出した「思い出」を話す会です。思い出を語ることで、脳の普段あまり使っていない部分の活性化を図る「回想法」をレクリエーションにしたものです。楽しみながら、体や頭の老化防止になると言うことで、「昔を語る会」の活動をされている **公益財団法人宮城県体育協会の 佐藤尚人氏**を講師に招き「横山5区」と「入沢地区」のミニデーサービスで開催させて頂きました。津山宝（だから）発掘委員会より提供して頂いた昔の津山町の写真を見たり、懐かしい道具「炭アイロン」や“洗濯板”を手にとって「横山中学校だっちゃ〜ここさ通ったんだ〜」とか「嫁ごにくとき持って来たな」など思い出話が止まりません。紙ふうせんが出てくるとみなさん童心に返り「それ！そ〜れ！」と突きあい、動揺に合わせ手遊びをすれば大きな声で笑い、佐藤氏のギター演奏で唱歌を歌うときも一生懸命歌っていました。みなさん本気で楽しんでいました。最後に佐藤氏が「これも運動だよ」というとみなさんにつっこり、大きくうなづいていました。

横山5区



少女に戻り大笑



懐かしい〜紙ふうせんだっちゃ〜
とうじんさんおいでったよね〜



むすんで〜ひらいて〜
その手を上に〜☆元気いっぱいです

懐かしい物大集合



キセル



せんたく板



紙ふうせん



アルマイトの弁当



炭アイロン

入沢地



童女のように
夢中であやとり



みんなでこうやって歌って歌うと
楽しいっちゃんね〜



あはは おかしいごだ〜
笑い転げる乙女達

大盛況でした！！ 健康ウォーキング教室

5月から開催してきた「健康ウォーキング教室」も11月7日で全10回が終了しました。最終回は秋晴れのなか、田尻農村運動公園を22名の参加者と一緒に歩きました。第1回目から一度も休まず参加した方1名、9回…1名 7回以上は5名と継続的に参加される方が多く、みんな楽しく健康づくりに取り組んでいる事がわかります。初めは正しいポールの使い方が分からず、「邪魔だな〜」と感じていた方も「ポールがあると楽だよ」「体への負担が少ないね」と話していました。来年度は定期教室を計画しています。今度はあなたも一緒に歩きませんか？



お風呂に入ってさっぱり！