

# あかるいまち 21

No.1713 2025年2月22日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	2月	2024年度
組合員ふやし	63人	1,189人
出資金ふやし	436万円	11,713万円
純増	△98万円	△1,182万円

## けんこう手配り者の集い ～廿日市支部～

(2月12日 宮内市民センターにて／参加者15名)

今回の集いでは、「脳いきいき交流会」と題し、脳いきいき班会の一部を体験しました。

まず、\*\*「五ヶ条カレンダー（食・動・楽・知・休）」\*\*を紹介し、それぞれが日常で心がけていることを発表しました。よく噛んで食べる、毎日歩く、歌を歌う、体操をする、人と話す、「生協10の基本ケア®」を取り入れるなど、さまざまな工夫が紹介され、互いに刺激を受ける時間となりました。

続いて、リラックス体操として、肩を上げたり開いたりする動きを2～3回行いました。すると、指先がじんわりと温まり、血流が良くなるのを実感。短い時間でも、体を動かすことの大切さを改めて感じました。

はっきり読みエクササイズでは、「ありさんあつまれ アエイウエオアオ」「かにさんかさこそ カケクケココカコ」などのフレーズを、大きな口を開けて声に出しました。顔全体をしっかりと動かすことで、表情筋が刺激され、自然と笑顔も生まれました。

また、脳トレ手遊びでは、グーパー運動や親指小指運動に挑戦。うまくいなくても、それが脳の活性化につながると聞き、みんなで笑いながら楽しく取り組みました。

最後に、歌の時間として、「ジャンケンのうた」「どこかで春が」「青い山脈」「四季の歌」「北国の春」など、懐かしい曲をみんなで歌いました。特に、「北国の春」の替え歌「誘惑の春」では、思わずクスクスと笑ったり、「あらっ、私みたい！」と声が上がったりと、大いに盛り上がりました。

### 《4番の歌詞》

お金もストレスも ためこまないで  
歌おう気持ちよく カラオケも楽しい  
おしゃべりもまた なお楽しい  
いきいき生きよう



みんなで「そうだそうだ」とうなずきながら歌い、楽しい雰囲気になりました。今回の歌のパートは、参加者の山上さんがリードしてくださり、みんなの声を一つにしてくれました。

笑顔あふれるひとときとなり、心も体もリフレッシュできた集いでした。