

す。1時間弱のスライドとトークの温泉巡り旅を堪能いたしました。筆者も紹介いただいた数々の温泉の中から一つでも二つでも挑戦してみたい気分になりました。楽しく貴重なお話を有難うございました。

誕生日コーナーはスタッフ2名が8月生まれでした。誕生日を切っ掛けにフィットネスジム通いを始めるとのこと。

続きまして、参加者リーダーによるお喋りタイムです。皆さんの話題は季節に相応しい



「花火」の思い出に。

- ・地元横浜のみなどみらいの花火大会は必見。25分間に2万発という濃密さ
- ・子供時代を過ごした仙台からほど近い北上川の花火大会の記憶
- ・今は無き市ヶ尾「鶴見川花火大会」の思い出
- ・札幌「豊平川の花火大会」で子供が最初の一発の轟音で泣き出し、無念の退場

などなど、皆さん夏の記憶は花火ですね。

また、「自治会の夕涼み会の抽選で自分は何も当たらなかったが、近くにいた小学生から景品の桃をもらった」とのこと。素敵な思い出になりますね。

お喋りの後は、体操です。リーダー曰く「夏なので、フラを取り入れた動きを考えてきた」との前置きで・・・

- ・椅子に座ったままで、時計の針の角度で少しずつ回していきます。痛いと感じる角度で

は息をはくと楽になります。

- ・上半身を左右に捻じります。

お次は立って、

- ・腕を上方に伸ばして、背伸び。左右に傾けながら脇を意識。
- ・前屈





最後はフラの動きで

- ・手首、腕、肩を柔らかく、しなやかに
- ・そして足を前後左右に動かしてハワイを思い浮かべました。

いつも工夫を凝らした運動を有難うございます。

締めは合唱「ふれあい丘の街」、歌詞を伏せて唄う練習をしました。
次回は9月5日（火）講師はケアプラザの原看護師です。