



**6月7日(日)  
成清町シニアクラブで  
健康講座が  
開催されました。**

成清町シニアクラブは、1年間通してさまざまな活動をされています。私たち地域包括支援センターつつじ苑も、健康講座としてお時間をいただきました。あれ、これ、それ、あっち、あそこ、こっち……。とても便利な言葉ですよ。

「おい！アレどうなった！？」「ちゃんとアレしとききましたよ」なんて会話、よくありがちな話です。そんな日常のヒトコマを、寸劇形式で見てください、物忘れをしないためのちょっとした心がけをお話しました。素人劇ですが、みなさんが笑ったりうなづいたりされる様子を見て、うれしく思いました。その後解説を交えながらゆっくりとストレッチをして、「各務原転倒予防体操」（歌に合わせたアレンジ版）をしました。そしてお昼の前に、看護師から口の中の健康についてお話して、一緒に舌の体操をしました。この会の事前打ち合わせの時に、成清町シニアクラブ役員の方がこう言われました。

『カタイ話ばかりでは肩がこる。体操ばかりでは疲れてしまう。リラックスした楽しい笑いの中に、ほんの少しだけ大切な内容を盛り込むのが、一番みんなに伝わりやすい』これからも、いろいろなことに取り組んで行くとき、真面目に、でも、笑いも忘れず、できるだけわかりやすく、楽しく、やわらかくできたらいいなあ、と思います。この役員の方の言葉を思い出しながら……。

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)

**NPO 法人ぎふ福祉サービス利用者センター「びーすけっと」が情報誌を創刊しました。**

「転ばぬ先のすてき」創刊号をスタッフの方からいただきました。できるだけたくさんみなさんのお手元に届けたい、とのことです。この通信に同封いたしますので、読んでください。