

■ワイン持ち寄り試飲会

2016.11.5 (土) 於：はなみずき

第6回を迎えた「試飲会」、今回も賑やかに開催されました。キックマンアカデミー担当講師の方の楽しいお話に加え、美味しい手作りのおつまみが沢山並び、ワイングラスの空きもハイピッチに。持ち寄ったご自慢のワインを飲み比べては様々な話題で大いに盛り上がりました。ワインをこよなく愛するあなた、次回は是非ご参加ください。

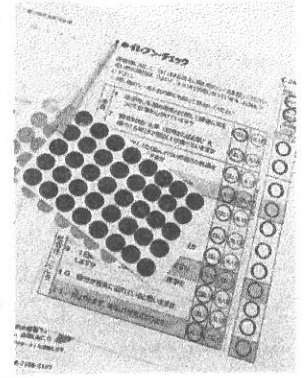


■栄養とからだの健康チェック (講義)

2016.11.9 (水) 於：IVY-LABO

10月開催の「体操やレクリエーションで楽しく介護予防」に続く、「通いの場」健康企画第2弾の「栄養とからだの健康チェック」が、15名の参加を頂いて開催されました。当日は、柏市から派遣のサポーター8名の方の指導・サポートの下、ヒアリングチェック

で始まり、いよいよ健康度チェック開始。噛む力、滑舌で「お口の元気度」、片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長、握力、手足筋肉量測定で「運動機能」、更には社会性・こころのチェックで「フレイル(衰弱)」チェックは完了。「栄養」「運動」「社会参加」の大事さについて講義をいただきました。



■「歌声喫茶」第2回

2016.11.14 (月) 於：はなみずき

<演奏曲> 高校三年生、みかんの花咲く丘、森へ行きましょう、雪の降る街を、荒城の月、この広い野原いっぱい、学生時代、高原列車は行く、花嫁、青春時代、遠くへ行きたい、里の秋、翼をください、誰もいない海

今回も、遠来の方も含めて37名の方が来場され、前回同様に賑やかに開催。「高校三年生」でスタート、最後の「誰もいない海」まで14曲を歌いまくり、今月の歌「高原列車は行く」では、MCの鳴浜さんから作詞家の丘灯至夫氏にまつわるエピソードも紹介され、楽しい一時となりました。今回は新居先生のピアノに加えて、ビレジ在住の大島さんの見事なギターも初参加、益々華やかな雰囲気(これからもお願い出来そうです)。次回は来年2月頃の土曜日の午後を予定しています。皆さん、寒い冬も元気な歌声で乗り越えましょう!

