

元気な活動をご紹介

## めぜせ！元気

なふちゅう 20

問い合わせ先 介護保険課  
(☎40-0223)

### 元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、33か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、みつば会です。

### みつば会

府中市老人クラブ連合会のダンスクラブとして、約30年前に会を結成しました。週1回国府公民館に集まり、ダンスをしています。この会の象徴となる、みつば会音頭も制作し、今でも踊っています。当時は会員が約35人いてにぎやかでしたが、高齢になってだんだんと人数が減っていく中で、ここに元気で通い続けたい！と、元気もりもり体操をしようと声があがり、4年前から始めました。

もいます。会への参加の送り迎えも、声を掛け合い、病气などで参加できなくなった人へも、みんなで声掛けや、訪問をしています。高齢になっても、介護保険サービスを利用しながら参加できるのが、みつば会の魅力です！

とき 毎週火曜日13時30分～15時30分

ところ 高木集会所

※国府公民館改装中の期間のみ。

**参加者の声**

▽何十年も顔なじみの関係で、元氣な顔を見たくて、ここに通っています。この関係を続けたいです。

▽参加すると、心も体も和み、元氣になります。



棒を使った体操、歌に合わせた肩たたき、お花見などみんなの声を聞きながら、その日の参加者に合わせて、メニューを考案しています。

### 元気もりもり体操を指導する 稲垣千代子さん

お互いさま、フイフティーフイフティーの関係で、お互いを利用して成り立っています。会の歴史も長く、思い出話に花が咲きます。地域を問わないので、興味のある人はお越しください。

### 参加者最高齢94歳の澤田フミヨさん

会の立ち上げから30年続けて参加しています。段々とみんなが高齢になる中で、亡くなられた人もいます。高齢になっても元氣でいられるようみんなとここに集って、身体を動かして、お茶を飲んで楽しんでいきます。

## プラチナさんぽ 10

おおむね55歳以上の皆さんを「プラチナ世代」と呼んでいます。生きがいを持って、キラリと光る人たちをご紹介します。

問い合わせ先 福祉課  
(☎43-7148)

コミュニケーションや集いの場所として、食事の提供や健康管理、学習、井戸端会議ができ、地域の人や来られる人が、気軽に遠慮なく集まれる場所を作っていきたいと思っています。

10時から16時までの喫茶や、月2回のワンコインランチを楽しんでいただけた後に、設置している健康器具でリラックスしながら、おしゃべりなどもしただけです。また、ピアノやハーモニカの伴奏で懐かしの歌をみんなで歌うイベントは大変喜んでいただいております。福山市や尾道市からも楽しみにお越しただいております。その他、みんなで集まって学習をする自習の会、パソコン教室なども実施しています。今後も、バンド演奏会や展覧会など、さまざまなイベントを計画していますので、

皆さん、気軽に立ち寄りください。イベントの予定は、電話で問い合わせてください。

### 参加者の一言

▽これまでプラチナサロンによく行っていました。再開していただき、たいへん喜んでいきます。

▽定期的に遊びに出かける場所があると、日々の生活も生き生きとしてきます。

▽ワンコインランチも、500円とは思えない品数があり、とてもおいしくいただいています。

▽懐かしの歌をみんなで歌うイベントは、生演奏なので、歌うのがとても気持ちよく、元氣が出てきます。

問い合わせ先 プラチナサロンIBUKI・信本（父石町302-3・☎090-2804-7404）

## プラチナサロンIBUKI



父石町で開館していましたプラチナサロンを、今年の3月より、新たにプラチナサロンIBUKIとして再スタートしました。



懐かしの歌を歌う回は、満席に。食事の提供は、事前に予約が必要です。

お盆期間は毎日営業

# 夏、冷やし麺

府中辛みそつけ麺 680円

### 駅長オススメ情報

豚骨と鶏ガラベースのスープに、府中味噌の激うま辛みそを加え、旨みと辛さを引き立たせました。ツルツル、モチモチの冷やし麺をしっかりと絡めて召し上がれ！



### 応募方法

- ▷はがき・封書（〒150-8001 NHK「こころ旅」係）
- ▷ファクス（☎03-3465-1327）
- ▷番組ホームページ

### 広島県の放送予定日

11月11日（月）～15日（金）

### 問い合わせ先

NHKふれあいセンター  
(☎0570-066-066)

んなに伝えたい風景、音の記憶と重なるエピソード

応募の締め切り日 9月24日（火）

応募内容 何気ない風景、思い出の風景、忘れられない風景、み

皆さんの心にある府中市の忘れられない風景や景色、大切な人との出会いの場所、音や香りの記憶と重なる情景などのエピソードを募集します。あなたの思い出の場所に火野さんが突然訪れるかもしれません。

NHK-BSPremiumで放送している「にっぽん縦断こころ旅」は、皆さんから寄せられる手紙を基に旅人の俳優火野正平さんが自転車で行く風景を訪ねて旅します。平成23年春から放送を開始し、平成25年には、47都道府県を走破しました。新たに「2019秋の旅」を富山県からスタートし、京都、広島を経由し、沖縄を目指します。



みんなのエピソードで、府中に行くよ！

エピソード募集！

にっぽん縦断こころ旅