

# めざせ！元気なふちゅう

20

## 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、自立的な活動として広がりをみせており、33か所で活発に取り組まれています。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、ダンスをしていました。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、高齢になつてだんだんと人数が減つていく中で、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。

デイサービスを利用しながらここに来ている人が2人おり、また、電動車いすを利用して来られる人



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 稻垣千代子さん

もいます。会への参加の送り迎えも、声を掛け合い、病気などで参加できなくなつた人へも、みんなで声掛けや、訪問をしています。高齢になつても、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、元気な顔を見たくて、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、元気になります。

### 参加者最高齢94歳の澤田フミヨさん

お互いさま、ファーフティーファーフティーの関係で、お互いを利用しても元気でいるようみんなとここに集つて、地域を問わないので、興味のある人はお越しください。

お互いさま、ファーフティーファーフティーの関係で、お互いを利用しても元気でいるようみんなとここに集つて、地域を問わないので、興味のある人はお越しください。

△これまでプラチナサロンによく行つてきましたが、再開していただき、たいへん喜んでいます。

△定期的に遊びに出掛ける場があると、日々の生活も生き生きとします。

△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、元気が出できます。

### 参加者の一言

△これまでプラチナサロンによく行つてきましたが、再開していただき、たいへん喜んでいます。

△定期的に遊びに出掛ける場があると、日々の生活も生き生きとします。

△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、元気が出できます。

### 参加者の一言

△これまでプラチナサロンによく行つてきましたが、再開していただき、たいへん喜んでいます。

△定期的に遊びに出掛ける場があると、日々の生活も生き生きとします。

△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、元気が出できます。



## プラチナサロン I BUKI

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 I BUKI として再スタートしました。

# 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)



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。

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

## 夏、冷やし麺

お盆期間は毎日営業

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絡めて召し上がり！

NHKBBSプレミアムで放送している「にっぽん縦断こころ旅」は、皆さんから寄せられる手紙を転車でこころの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。

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。

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

んなに伝えたい風景、音の記憶と重なるエピソード

△はがき・封書(〒150-8001 NHK「こころ旅」係)

△ファクス(FAX 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)

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