

みんなの活動紹介します

『みずき会』



2017
Vol.

44

活動地区：麻布

毎回の近況報告を大切に

平成20年に旗上げしたみずき会が、社協のサロンに登録して今年で4年目を迎えました。毎月3回、麻布地区ボランティアコーナーに集まり、活動をしています。今では、新しい仲間も増えました。

万歩計の歩数報告と近況報告から、毎回のサロンは始まります。それぞれ目標を決めて歩いており、1人1人の平均歩数もみんな大体分かっているので、お互いの状態を気遣い合いながら、報告に耳を傾けます。



報告の時間は、大切な情報交換の場です。



ラジオ体操や早口言葉、「輪唱」なども取り入れて、メリハリのある会に♪

声かけ見まもりで更に深まる絆

昨年「声かけ見まもり活動」にも登録しました。2チームに分かれ、サロン以外の日で電話で連絡を取り合っています。「メンバーの距離が更に近くなったように感じる」と、活動の効果が表れているようです。

また、代表の三田さんは「つい、病気などの暗い話になりがちなので、ご家族の喜ばしい報告なども声かけの話題に取り入れて、より明るい気持ちになれる活動にしたい」とも考えているようです。

皆さん、健康にお気を付けて、これからも活動を楽しんでください。

メンバーのペースに合わせて

みずき会は、男女ともに仲の良いサロンです。メンバーのペースに合わせた活動を心がけ、サロンの後にみんなで食事に行きがてら少し歩いたり、室内でも体をきちんと動かせる体操を行ったりしています。みんなで相談し、今後は詐欺対策などの防犯に関する講話や、歴史の話なども計画しています。

メンバーに話を伺うと「サロンに来てみんなに会うと、ホッとするの」と、サロンがもう1つの家族のように大切な存在になっていることが分かりました。



☆メンバーとの絆を、これからも大切にしていってください！☆