



### ◎令和5年養山八幡神社秋季大祭

11月5日（日曜日）新型コロナウイルスの感染が落ち着き 広島市指定無形文化財 吹き囃子行事が、4年ぶりに奉納された。

当番は、上組が担当し子供達が少ない中 遠方から孫たちも応援にかけつけてくれ、地域の人達と共に盛大に執り行われました。高齢者地域におけるお世話は大変でした。



湯立て神事



### ◎サロン紹介 （小河内高齢者交流クラブ百歳体操）

毎週金曜日（10時～11時まで）小河内集会所2階大ホールにて百歳体操をしております。いつまでも元気で過ごしたい方、もっと若返りたい方、筋力効果、ストレス解消、転倒防止等興味のある方はふるってご参加ください。

ごぼう先生の健康体操

番号	種類	内容	予防効果
1	口腔体操編	パタカラ	誤嚥性肺炎予防
2	自力体操編	筋力強化	転倒予防
3	できなくてあたりまえ体操編	頭を使う	認知症予防
4	ボール体操編	ボール	バランス強化
5	棒体操編	新聞紙棒	ストレス解消
6	タオルを使った体操編	タオル	健康体操
7	朝の体操編	音楽に合わせて	気持ちよくストレッチ
8	スポーツ体操編	5秒体操	シェイクアップ
9	すうはあー体操編	手と呼吸	体幹強化
10	おにごぼ体操編	赤ちゃんパワーで	頭と体を使う難しい体操



## ◎シニアクラブ

### ○ バーベキュー

10月24日(火曜日)この日は天気も良く屋外で楽しむ事が出来ました。お肉以外の野菜、なす・かぼちゃ・淡竹(はちく)ピーマン・玉ねぎ・おにぎり等は、各人で用意しました。青空の下 皆で食べる焼肉は、とても美味しくて心もお腹も満たされた一日となりました。



### ○ 忘年会

12月26日(火曜日) **笑いは健康のビタミン剤**と言われる前村ご夫婦を招いて、フロンティー博さんの数字あわせのマジックは、4人がお手伝いをし呪文をかけ一瞬のトリックに盛り上がった。次の三笑亭こよんさんの落語では、人生のさまざまな場面の表現が自分にピッタリだった為 皆さんうなずいておられました。



## ◎小河内寿永会新年互礼会

1月27日(土曜日)13時より小河内集会所2階大ホールにて、参加者47名で新年互礼会を開催しました。新型コロナも落ち着いたので、やっと実現しました。アトラクションは、大正琴の演奏で 1、さくらさくら 2、黒田節 3、三百六十五歩のマーチ 4、青い山脈 5、高原列車は行く 6、岸壁の母 大正琴の音色に合わせ懐かしい曲を全員で歌い当時の事を思い浮かべました。四つ葉会の皆様による舞踊は、坂本冬美の代表作「祝い酒」を披露していただきました。最後は、ビンゴゲームでおおいに盛り上がり 久々に楽しい時間を過ごす事が出来ました。



## ◎ご寄付有難うございました。

小島 愛子様 香典返し

※ 小河内地区社会福祉協議会へのご寄付の手続きは、担当地域の民生委員児童委員が取扱いさせていただきます。

