



[守木いきいきサロン20161215](#)

12月15日守木いきいきサロンにおいて、クリスマス会が行われました。クリスマスは音楽がつきものです。伊豆の国市ではサロンの要望に応じて専門スタッフを派遣しています。音楽の講師は加藤茜先生にお願いしました(写真)。講師の楽器演奏により全員で歌の合唱です。私が到着した時は既に歌が始まっていました。全員で大きな声で歌うことは健康に非常に良いことです。



[守木いきいきサロン](#)



[守木いきいきサロン](#)

歌が終わった後は「脳トレ」です。青い色で書いた緑の字。赤い字で書いた「しろ」。この様に文字の色と書いてある言葉を変えて、質問をしていきます。この色は？しろと答えたりして脳を混乱させることが脳のトレーニングになるのです。

次に言葉遊びです。パンを使って、食べるものは手を打ちます。あんぱん＝パンパン(手を打つ音)、カレーパン＝ぱんぱん、ピーターパン＝パンあれー。ピーターパンはパンではありませんね。

反射的に手を打った後、違いに気が付きました。ここで、笑声が聞こえます。笑うことは免疫力が付き、肌もきれいになると講師が説明してくれました。この遊びは「井」でも使い皆さんで遊びました。うな井＝パンパン、かつ井＝パンパンの声を聞いていたらよだれが出てきました。このよだれも健康には大切なものです。



[守木いきいきサロン](#)



[守木いきいきサロン](#)

次に、二つのグループに分かれて遊ぶ「脳トレ」です。右手に輪を作り、左手は人さし指を出します。円陣になって、右手の輪に横の人の人さし指を入れます。そこで、講師の加藤さんが昔話をします。

その昔話の「お」と言ったら、右手の輪を閉ると同時に左手の人さし指を抜きます。両手に神経を行き渡らせないと上手くいきません。昔話が始まります。「昔、昔お」「お」が出てきました。人さし指は抜けた

が、右手はつかむことができない人、両方できない人、笑声で盛り上がりました。片手に集中すると片方がおろそかになり、上手いきません。

何回かやった後に、次は左右の手を反対にしてやることになりました。少し慣れたのが、また振り出しに戻ってしまいました。実に面白いゲームです。

私も初体験でした。これは家族でも3人いればやる事が出来そうですね。「脳トレ」を一つ学ぶことが出来ました。加藤茜先生有難う御座いました。先生はここで、退場されました。



守木いきいきサロン



守木いきいきサロン

次にプレゼントの袋を担いだサンタクロースがやって来て、始まったのが「誕生月なかま」の歌でした。輪になって、「誕生月なかま」の歌を唄いました。

「1月生まれのおともだち、みんな出てきて踊りましょう、ラランランラン……」と歌い始めると、1月生まれの人は輪の中で踊ります。12月まであるので全員の方が踊ります。一人もいない時は誰かが出てきて踊り、場を盛り上げていました(写真左右)。



守木いきいきサロン



守木いきいきサロン

出てきた人が、ある人は恥ずかしながら、ある人は盛り上げながら踊りました。場は大変盛り上がりました。中々面白く、良い企画だと感心しました。



守木いきいきサロン



守木いきいきサロン

「お誕生月なかま」の歌が始まる前に登場したサンタクロースです。プレゼントで袋がいっぱいに膨らんでいますが、軽々と持っています。プレゼントするサンタさんも気分が良いからでしょうか？(写真左)。

袋が開けられ、プレゼントがドサッと大量に出てきました。周りから一斉に拍手が沸き上がりました。プレゼントは年齢に関係なく嬉しいですもんね(写真右)。



[守木いきいきサロン](#)

[守木いきいきサロン](#)

プレゼントを渡すにも、一工夫が有りました。ビンゴ大会です。袋に入ったカードを引きます。持ち回りで一人ずつ引いて、皆さんに聞こえるように大きな声で数字を読みます(写真左)。この皆さんに聞こえる大きな声を出すのもポイントだと気づきました。ビンゴの声が出ました。自分の好きなプレゼントを選べます、と言っても袋の中は見えません(写真右)。



[守木いきいきサロン](#)

[守木いきいきサロン](#)

参加させていただいた私は、6回引いてもビンゴになりません(写真左)。7巡目が終わるころにやっとビンゴとなりました。のど飴とハンカチ、そしてファーの小物入れでした(写真右)。当番の方、プレゼントの準備ご苦労様でした。



[守木いきいきサロン](#)

[守木いきいきサロン](#)

歌、脳トレ、ダンスそして、ビンゴゲームが終わり、お昼の時間になりました(写真左右)。お弁当、そしてデザートは会員宅の熟した柿が提供されました。これが、本当に美味しい柿でした。ご馳走様でした。



[守木いきいきサロン](#)

[守木いきいきサロン](#)

守木サロンの世話をしている前列中央が民生委員の堤さんです。堤さんから取材の声を掛けていただきました。堤さんの左が高井さん、右が浅井さん、後列左が塩谷さん、そして右が小池さんです。サントさんは小池さんでした。サロンの会場は守木公民館でした(写真右)。

守木サロンは平成15年7月に発足し、13年の歴史があると聞きました。90代の方が6人もいます。会員は3分の1になります。サロン活動が健康長寿の秘訣になっているのでは無いでしょうか？
これからも「明るく、楽しく、元気よく」継続されることと思います。

東部・田方地区生きがい特派員

加藤 孝