

仲間募集中!

芳賀町ボランティア

生き生き生涯学習友の会

岡町民会館 ☎028(677)0009

町では、39の講座が、生きがいづくりやコミュニケーションの場として開かれています。一緒に楽しく活動してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

太極拳

ゆっくりとした動作で、年配の人も無理なく楽しめます。健康づくりに最適ですので、ぜひご参加ください。

体験も随時受け付けています。

- 開催日時 毎週火～土曜日 8:30～9:30
- 開催場所 生涯学習センター体育館、同グラウンド
- 参加人数 15人
- 活動内容 準備体操、太極拳

参加者からひとこと

ゆったりとした動作なので、無理なく続けられています。

もう10年も続けています。毎日活動するのがとても楽しみです。

太極拳のおかげで健康的な体づくりができています。



男の料理

和気あいあいとみんな仲良く活動しています。料理が不得意な人も気軽に体験に来てください。

参加者からひとこと

先生がとても丁寧に教えてくれるので、料理が楽しいです。

自分で作った料理を食べると、とてもおいしいです。

教室で習った料理を妻に振る舞いました。喜ばれたのでこれからも精進します。



- 開催日時 毎月第1金曜日 10:00～12:00
- 開催場所 生涯学習センター調理室
- 参加人数 15人
- 活動内容 季節の食材を使って健康的な料理を作り、日頃の食生活を見直す

はがの文芸

サークルなどで活躍されている皆さんの作品をご紹介します。

短歌

古希を過ぐわれに向かいて美容師は親の遺伝か黒髪寝める

鈴木 みき(東高橋)

紅色のねむの本に吹く風やさし大樹見上げる老夫婦あり

佐山 美代子(下高根沢)

俳句

こほろぎの鳴き声を聴き仕舞風呂

嶋 テル(祖母井)

上々の出来と見上げる松手入

福武 幸子(下延生)

川柳

新コロナ世界さわがし悪い奴

直井 啓子(祖母井)

苦しさが限界越えてなお折れず

大谷津 眞記子(芳志戸)

東京に嫁ぎし娘は里帰りかぼそい声で帰れないと云う

山本 妙子(上延生)

楾打てば母さん母さん母叫ぶ山の畑の小さなこだま

藤沢 久夫(稲毛田)

屋根の上めぐりめぐりて帰燕かな

稲川 清子(与能)

寄せ植えに乾ききつたる鶉の糞

大村 かし子(下高根沢)

心地よく眠るふとんのありがたさ

七井 章治(与能)

酒飲んで心地よいか千鳥足

加藤 秀男(市貝町)

※「お楽しみ川柳」参加者



あなたの声を聞かせてね! お便りお待ちしております!

●身近な出来事や町に関する要望・意見

芳賀町文化協会会長 駿河富夫さん(稲毛田)からの投稿
脳のリハビリテーションについて

老人になると誰でも忘れやすくなります。日野原重明医師の著書によると、高齢になると脳の重量が若い人の脳よりも100g程度減るためです。

世間では、単なる物忘れでも短絡的に認知症と結びつけようとするが、それは大きな誤解です。経験や専門知識は忘れにくいので、それらを活用して今後も活躍してほしいです。

高松イクさん(下高根沢)からの投稿

話し上手 聞き上手

お互いに話をする中で「今、相手は何を言おうとしているのか」「何を訴えようとしているのか」とゆっくりと話を聞き、的確な相づちを打つことで、相手は自分の気持ちを分かってくれていると感じ、気持ちが楽になります。私も聞き上手になり、相手の気持ちを大切に「ちゃんと聞いてもらっている」と相手に感じてもらいたいです。

「聞き上手相手の気持ち楽にさせ」



高松イクさん(下高根沢)



高松イクさん(下高根沢)



皐月さん(稲毛田)



鈴木モコさん(西高橋)