

♪ 歌で元気に♪

～中央町自治会みんなで歌いましょう～

10月5日(土)に中央町自治会で今年度3度目(通算20回目!)の「みんなで歌いましょう」が行われ22人の方が集まりました。今回は食生活改善推進員の山本さんによる生活習慣病予防の講話も行われ、皆さん真剣な様子で講話に耳を傾けていました。その後はお楽しみのお食事タイム!お弁当と特製お吸い物に舌鼓を打たれていました。

お食事が終わればいよいよ歌の時間です。秋のテーマに沿った歌を歌いました。「紅葉」の輪唱難しかったですね!休憩の時間もストレッチや脳トシなど楽しく盛り上がっていました。

今後も歌を通じて集まれる場所、集まる方同士が気にかかけあい、つながる場所として「みんなで歌いましょう」が盛り上がっていただければと思います。

食生活改善推進員の山本さんの講話



お食事タイム



気分転換に脳トシ



心に染みる秋の歌♪

