

歌って笑って今日も元気!



令和となって2回目となる第19回中央町「みんなで歌いましょう」が7月21日(日)に開催されました。今回の参加者は20名。「旧暦の七夕と夏」をテーマに選曲して歌いました。輪唱の歌では頭の体操にもなるのでみなさん真剣に歌っていました。

下田さんの手作りの短冊に願いを書いて昔を懐かしむように各自笹に飾り付けをして楽しい時間を過ごしました。欠席した人の報告もあり、見守りの場にもなっている様子も伺えました。

毎回行われる軽い体操と大きな声を出して歌い楽しく笑うことで心身共に健康になれる場として地域に定着してきたようで良かったですね!



まずはごほう(護防)体操で準備運動...



下田さん手作りの短冊



楽しく七夕の飾りつけ!



今回も楽しく過ごしました!!

