



取材先

戸田市シルバー人材センター

シルバー健康盆踊り

7人のメンバーで構成され、月1回シルバー人材センター会議室で活動している。



シルバー健康盆踊りの皆さん

このコーナーでは、市内で元気に生き生き活動しているシニア世代の方々を紹介します。

夏祭りの季節になると耳にする機会が増える、盆踊りの音楽が聞こえてきます。今回は、『シルバー健康盆踊り』の活動を取材しました。

「盆踊りの姿勢や体重の乗せ方が、日常生活の中で脚をしっかりと上げて歩くコツにもつながります。盆踊りが日々の健康を意識するきっかけになってほしいです」と話すサークル会長の河野さん。サークル名の「健康盆踊り」には、そんな思いが込められています。

この日は、東京音頭、炭坑節、戸田音頭の3曲を練習しました。全員で振り



付けを確認した後、音楽に合わせて1曲を通して踊ります。「普段から脚を持ち上げて歩くことを意識するようになり、つまずくことが減りました」「盆踊りをきっかけに、心も健康になりました。外出したり、人と会ったりする意欲が湧いてくるの」と話す皆さんの明るい表情が印象的でした。



作品名

「ピクニックの思い出、家族で見た空。」



おう しりん
王 詩凌さん
(喜沢小学校 5年)

家族とピクニックに出かけた日の楽しい思い出を描きました。広場で夕方まで遊んで見た夕焼け空を、今でも思い起こせます。木の葉は、色を何度も重ねながら、夕日が差している様子を感じられるように表しました。



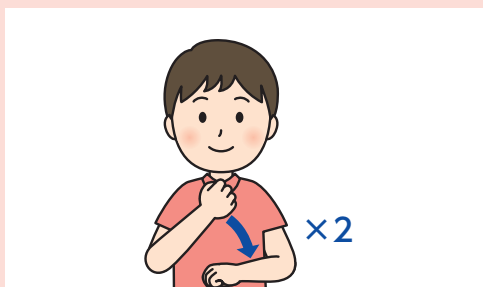
手話でコミュニケーション

第71回

今月は、「お疲れさま」「気を付けて」についての手話を紹介します。

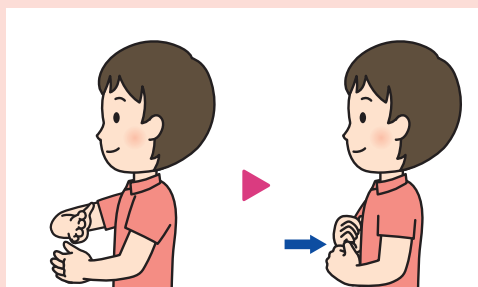
問い合わせ 障害福祉課(内線 297)

● お疲れさま



握った右手の小指側で、左腕を2回たたく。

● 気を付けて



開いた両手を体の前で上下に構え、握りながら胸の前まで引き寄せる。



市手話チャンネル

さまざまな手話を動画で紹介しています。ぜひご覧ください。