

去る6月9日(土)午前10時から、上江別自治会館大広間にて愛のふれあい交流事業「第一回地域交流の集い」を開催しました。

今年もワイワイ、ガヤガヤ言いながら気軽に楽しいひとときを過ごしたく、江別第二地域包括支援センター・保健師の斉藤ひふみさんを講師に招き「元気アップ体操」とレクリエーションで楽しむことにしました。

参加者は34四名(役員2名含む)で円になって座り、参加者の顔と名前が一致しないので、まず、自己紹

**「元気アップ体操」で健康に
第一回 地域交流の集い**



参加のみなさん

介から始まり、講師の斉藤ひふみさんの「健康のお話」とスライドを使つての「元気アップ体操」で軽く汗を流し、4つのグループに分かれて好評の「坊主めぐり」で楽しみ講師と一緒に昼食と歓談しました。

その後、表彰(特別豪華な賞品はありません)で盛り上がり、皆で後片付けをして正午に解散しました。

この地域交流の集いは、地域住民がふれあいを通じて「とじこもりの防止や心身のリフレッシュなど」を目的に年3回開催しています。

昨年からの参加者も30名くらいまで増えてきて「元気をもらつたよ」「次回を楽しみにしているよ」と言つて帰つていかれる皆さんの笑顔に会いたくて続いています。

第2回目は10月に開催の予定です。多くのみなさまの参加をお待ちしています。

(福祉部長)



椅子に座って出来る元気アップ体操



みんなで「坊主めぐり」ゲーム

**大きくきれいに咲いています
花壇の手入にご協力を**

5月に花壇に植え付けた7、200株の花々が、大きく成長し咲き誇っています。

今年は初夏までの間、雨が多かったためか、枯れる事もなくすくすくと生育したようです。

その先も、皆で草取りや手入れをして、秋まで皆の目を楽しませられることでしょう。

引き続き皆様のご協力をお願いします。

(環境部副部長)



5月 子どもたちもお手伝い



8月 大きく成長しました

**早起き頑張った
ラジオ体操**

今年も夏休み初日の7月25日(水)から8月7日(火)までの土、日を除く10日間、上江別自治会館前広場でラジオ体操を実施しました。今年も雨で中止する日もなく、1日平均で、子供39人、大人20人が参加されました。

眠い目をこすりながらも頑張つて起きて参加してくれた子。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんに手を引かれながら参加してくれた小さい子どもなど、たくさんの方が参加してくれました。

事故やケガもなく無事に終わることができ参加して下さった方、お手伝いして下さった方々に感謝します。ありがとうございました。

(育成部副部長)