

登録団体活動紹介コーナー

悠々会

9/1 ~ 15

福生市を中心に活動しています。主にパステル画で、会員同士和気あいあいと、また先生からのアドバイスをいただきながら、年に一度の展覧会に向け作成しています。

パステル画は、パステルと呼ばれる顔料を粉末状にして固めたものを使います。クレヨンのような棒状の形をしています。油絵や水彩画の絵の具のようにパレット、筆などの道具が不要で、重ね塗りができたりなど、手軽に始めることができます。パステルカラーと呼ばれる明るく淡い色調とぼかしやグラデーション効果を使って、美しく仕上がりになっているのはいかと思われています。

野外に行き写生することもあり、室内とは違った雰囲気を描くことができ、楽しく取り組んでいます。会員の募集も行っておりますので、お気軽に参加ください。



シニアあすなろ

9/16 ~ 30

近頃良く耳にするのは、時代は人生 100 年と言われています。100 歳以上の方が日本全国で何人でしょうか。令和 5 年 9 月の調査で、92,139 人、女性 81,589 人、男性 10,550 人です。私たちの福生市は 31 人女性のみ、注目は今年 100 歳になられ方 15 人、毎年寿命が延びていることが分かります。



私たちシニアあすなろでは、会則に若さを保ち寝たきりを防止し健康寿命をのばすとしています。活動拠点は、福生市公民館松林分館で第二木曜、第四木曜の午前で、活動内容は基本身体を動かす、頭を使うのです。頭と身体の体操では、ラジオ体操の後、漢字クイズなど脳トレや郊外にも出かけます、今年度は、六義園から巣鴨、川崎生田緑地、東村山菖蒲園、弘沢の滝、はなびよりなど、そして福生市職員による出前講座を受講し知識を得ています。さらに公民館と共催で夏休みこども教室、小学生たちとパズルゲームやバルーンづくり、お手玉と楽しい一日を過ごし元気に活動しています。会員構成は 60 歳代から最高齢は 92 歳です。目指せ 100 歳!

笑いヨガひろば「笑輝」

11/1 ~ 15

こんにちは、笑いヨガひろば「笑輝」です。会は今年結成 22 年目を迎え元気に活動しています。

笑いヨガは「運動」として笑います。ラジオ体操を毎日行くと健康効果があるように、笑いヨガも続けることで身体や心に優しい変化が起こります。笑うことを習慣にするとストレスの幾つかは笑って対処できるようになるそうです。

やっと最近では「笑うことは健康に良い」と色々なところで紹介され、話題になり「笑いヨガ」への関心も広がって来ましたね、嬉しい限りです。

現在は、月一回昭島市保健福祉センター「あいぽっく」で笑いヨガを行っています。他には定期的に施設に出張して、通所者と職員の方々と一緒に「笑いヨガ」を楽しんでいます。笑いたいと思おう方々とドンドン繋がりたいと思います。よろしくお祈りします。



福生市ソフトテニス連盟

11/16 ~ 30

武蔵野台または福東テニスコートで、ソフトテニス大好きな若者からシニアまで、男女の会員が楽しくラケットを振っています。傘下のクラブチーム「FUSSA クラブ」も東京都連盟に加入して、広く活動中です。

連盟として西多摩地域での団体優勝を目標に練習に励み、男子は準優勝女子は 3 位までこぎ着けています。更に、東京都での上位、関東、全国を目指している選手もいます。

昔、部活で頑張っていた前衛・後衛の皆さん、お子さんの部活の追っかけさん、ご一緒にボールを打ってみませんか？初めての方も、手始めに教室からぜひ遊びに来て下さい。



- ◆みんなの教室…第 1 土曜日 9 時
 - ◆小学生教室…第 3 土曜日 13 時
 - ◆レディースデイ…最終木曜日 9 時 30 分
- お問合せをお待ちしています。
- ◎連盟のブログ (詳しい活動の様子)
<http://fussasofttennis.blog.fc2.com/>
 - ◎連絡先 fussasofttennis@gmail.com

市民活動サロン「輝き」 事業報告

実施日：11月12日(日)
参加者 8名 講師1名
事務局1名

SSS®福生

よみがえれ自然の恵み かほるかなクズアート

実施日：10月28日(土)
参加者11名 講師1名
事務局2名

第1回かなクズで創るフラワーアートを開催しました。

私達が、再利用できずに捨ててしまうかなクズですが、ほのかに檜や杉の香りが楽しめて癒やされますので、それを、アレンジメントできないかと思いました。

始めに、花束になるようなイメージで好きな長さや色目の微妙に違うかなクズをゴムを使ってまとめていきます。さらに、造花を何本か加えてバランスを整えて、最後に薄い紙で覆いリボンを結んで完成です。



どの作品も同じ物がなく色とりどりの艶やかなかなクズで作るフラワーアートができました。捨てられて消えてしまう物が、また新たなアートとなり、楽しい癒しのサロンとなりました。

次回の開催を予定していますので、たくさんのご参加お待ちしております。

楽しいバルーンアート

親子で楽しむバルーンアート

～バルーンでふくらむ地域の輪～

バルーンアートを開催し、今回は季節的にちょっと早いですがサンタクロースとクリスマスリースを作ることにしました。参加者は、中学生の男子から 80 歳過ぎの元若者ら 9 人となりました。

最初にサンタクロースから作ることにしました。不慣れな手つきのため時々バルーンが破裂する音があちこちから響き周りの人はその都度驚いていました。手順書を参考に悪戦苦闘しながらも全員が造り上げることができ、どの人も満足のいく作品になりました。



次にクリスマスリースを作りましたが、サンタクロースの作成に思った以上の時間がかかってしまい、急ぎょ工程の少ないクリスマスリースに変更しました。こちらも作り上げることが



でき、どの人も達成感と笑みが溢れ、楽しいひとときとなりました。

実施日：11月19日(日) 参加者 5名 講師1名 事務局2名

SSS®福生 『導引気功』

4 回目の市民活動サロン「輝き」を開催しました。日頃活動している写真や、導引気功の事をわかりやすく説明した展示物や会員の体験談などを紹介しました。今回は、縦揺れ気功とスワイショウを行い「導引気功」が私達の身体にどのように変化をもたらすのか、実施する前と後の身体の違いがあるのかどうかを体験できたのではないかと思います。気功と言うと難しそうに思われる方がいらっしゃると思いますが「導引気功」は激しいスポーツなどと違い、イメージしながら深い呼吸をし緩やかな動きで身体を動かすので、どなたにも無理なくできます。そして、私達の会は笑いの絶えない楽しいアットホームな会ですので、気楽においで頂けると幸いです。楽しく学んで、いつまでも健康で若くいられたら良いですね。私達は、福生市地域会館（扶桑会館、又は福生市近郊の会館）で、1ヶ月に1回、第1、又は第2水曜日に活動しています。



随時入会募集中! HPはコチラ

SSS®福生
sss_fussa@yahoo.co.jp



サポートセンターからお知らせ

輝き市民サポートセンターホームページ「登録団体からのお知らせ」ご利用いただきありがとうございます。申し訳ありませんが、当日午後5時以降受付は翌日に更新させていただきますので、ご理解ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。令和6年1月からリニューアルします!

～年末年始休館日について～

年末年始の休館日は、**12月29日(金)～1月3日(水)**となります。ご利用の皆様には、大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。本年も大変お世話になり、ありがとうございました。良いお年をお迎えください。

