

龍雲支部だより

第 18 号
2025 年 1 月

医療生協
龍雲支部
電話 888-7172



**明けまして、おめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ致します。**

支部長 高安 富男
副支部長 稲 暁
会計 林 安枝 他運営委員一同

第 8 回仏生山カフェの案内

日 時：令和 7 年 3 月 18 日（火） 10：00～11：30

場 所：ふらっと仏生山 2 階 研修室

**内 容：カフェ（飲み物、お菓子）、昨年続き高口さんの
バイオリンの生演奏と合唱**

**費 用：無料（ただし、お帰りの際カンパや医療生協の出資金の協
力をお願いします）**

サークルからの年始のご挨拶とサークル入会案内

手芸サークル たまゆら



2 年目となります。生活を豊かにしてくれる手芸を目指して明るく、にぎやかにやっています。興味のある方はご連絡をください。

切り絵サークル



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。新しい年に切り絵を始めてみませんか。連絡をお待ちしています。

笑いヨガサークル



「笑いは健康のもと。」心を明るくし、周囲も明るくします。ユーチューブを見ながら月1回開催しています。

ウォーキングサークル



毎月第1火曜日、10時30分より11時過ぎまで、仏生山公園内をウォーキングしています。

ハーモニカ準備会

サークルの結成めざし準備しています。初めてハーモニカに触る人でも吹けるようになります。サークルを作りませんか。

第7回仏生山カフェの感想及びアンケートのまとめ



第7回仏生山カフェが11月18日に開かれました。フレイル予防、ハーモニカの演奏と合唱など、とても楽しかった！



1. ドリンクとケーキはいかがでしたか

- ① 心のこもったお菓子に感謝です。
- ② いつも手作り美味しいです。飲み物のおかわりが不足するのが残念です。

② ハーモニカの演奏のすごい技を実演してくださり、驚きでした。

先生の演奏が素敵でした。

2. フレイルと予防

- ① ロコモ度テスト、自分もフレイル予備軍じゃないかと心配です。
- ② 家で、できることから実行してみます。椅子からの立ち上がりと座りは健康チャレンジで毎日しています。

4. 全体として感じたこと

- ① 本日は楽しいひと時を有難うございました。
- ② これからも参加したいと思います。
- ③ みんな仲良く、美味しいコーヒーとケーキを頂きながら、フレイルのお話、ハーモニカの演奏楽しかったです。大変良い日になりました。次回も楽しみにしています。
- ④ 楽しかったです。次のカフェも楽しみにしています。

3. ハーモニカの演奏と合唱

- ① 先生が素敵。