



フォークダンスを楽しむ参加者たち＝大学町

### 健康づくり広がる輪

会場は大学町、下関市立大学体育館の一角。60代から70代の女性約50人が軽い体操で体をほぐした後、この年代の人には懐かしい、オクラホマミキサーの音楽に乗ってフォークダンスを楽しんだ。「男性役はやったことがないわ」などと笑

高齢者の団体「高齢社会をよくする下関女性の会」(ホーモイ)が毎月第一土曜日を開くふれあいサロンが12年目に入り、すっかり定着した。健やかに、心豊かな老後をと、茶話会を盛り込んだ健康づくりの集いで、最近40代の人も参加するなど口コミで広がりをみせている。4日の集いにも6人が初参加するなど、関心を寄せる人が増えてきているという。

## 高齢者団体のふれあいサロン12年目

# 豊かな老後へ 動いて話して

いながらも、軽快な動きを見せていた。昼食をばさんで午後は「赤トンボ」などの童謡をみんなで歌い、ミニ鉢植えなどの手作業にも取り組んでいた。

を「寝たきりゼロ」に向けて楽しく過ごす、まさに社交場。昼食付きで会費千円。同会の田中隆子代表は、「健康を維持して豊かな老後を迎えるためにも、元気なうちから体力向上、健康づくり、閉じこもり防止、地域コミュニティなど介護予防に関わる啓発を目標してみんなで楽しみたい。参加をお待ちします」と呼

び掛けている。  
問い合わせは田中さん  
電話0833・2533・4  
8092)へ。