

## 【豊里地区活動レポート】 12/12 アダプト・ア・パーク



師走時の12月12日(土)、豊里地区シルバー人材センター会員は台山公園でアダプト・ア・パーク(ゴミ拾い)を実施しました。

コロナ禍で県の要請によりつくば市は自粛という状況でありましたが、絶好な小春日和の下、8時に公園の駐車場に参加者15名

(男性8名・女性7名)と多くの方々が結集され、皆さん検温して「体調絶好調なり」と言いながらソーシャルディスタンスを十二分に取り、ゴミ拾いが開始されました。今年最後の行事、全員、目を白黒させながら必死になってゴミを集めたことで大量に収集されました。

ゴミ拾いは30分ぐらいで終了しました。公園は素晴らしく美しくなり、最後には参加者全員で円陣を組み、「来年は今年以上にがんばろ～、ガンパロ～」とシュプレヒコールを張り上げながら解散しました。

【文責：土田 禎太郎さん】

## 【豊里地区活動レポート】 11/24 女性のあつまり



11月24日（火）、啄木鳥にて女性の集まりがありました。

今回は、女性活躍委員会の一環でぞうきを縫って学校に寄付をしよう！！という  
ことで、豊里地区シルバー人材センターの女性会も55枚縫って協力しました。

その慰労も兼ねて、皆さんで食事を楽しんでいただきました。

女性軍が集まれば、シルバー人材センターの仕事のことや運営について、さらには  
世間話で花が咲き、すぐ終わることなくのんびりゆっくり時間を忘れるばかりに楽し  
んだということでした。今回の食事会は少し寂しく、6名でしたとのこと。

【文責：土田 禎太郎さん】

## 【豊里地区活動レポート】11/24 出前教室「お笑いヨガ体操」

2020年11月24日（火）10時～12時豊里交流センター、和室において、検温・手のアルコール消毒をし、ソーシャルディスタンスを取り、運動インストラクターによるタオルを使った軽い運動をする。

皆さんタオルを使った運動は初めてのようで、悪戦苦闘して快い汗をかき気分爽快、終わったときにはサッパリした笑顔を見せていた。引き続き、お笑いヨガ体操を行う。1995年、インドの医師マダン・カタリアら5人で公園で始めたそうです。

お笑いヨガの効果：ストレスの軽減、血行の促進、脳の活性化による記憶力アップ、免疫力の向上 etc. だそうです。実際に行ってみて、全身腹から身体を動かしながら偽笑でも腹から出していると、そのうち自然と真笑になって心身が心地よく癒される状態になった。

帰りは、皆さん笑顔でルンルン気分でした。今回、寂しかったのはコロナのせいか参加者が4名と少なかったことです。

【文責：土田 禎太郎さん】





## 【豊里・筑波地区合同活動レポート】11/15 みかん狩り

11月15日（日）、豊里・筑波地区合同でみかん狩りをする事となった。

当日は最高の日和で、みかん狩りには絶好日であった。

我々豊里地区は、豊里交流センターに車を止め2台（男：5人、女：5人）に分乗して9時出発、筑波の入り口、国松セブンイレブンで筑波地区会員と合流する。

筑波地区会員が21名と大所帯であったことと、今日は日曜日なので人出が多いというので、それぞれ分かれてみかん狩りを楽しむこととなる。

豊里地区は、光農園さんの大歓迎を受けながらみかん狩り、食べ放題・持ち帰り（1Kg300円）。会員の皆さん、甘いみかんを口いっぱい頬ばり、一時の幸せな気分を満遍なく微笑みに出し、みかん狩りを十二分に堪能した様子でした。

帰りの車中では、採ったみかんに話が弾み「孫にお土産あげよかな…」、終わりまで尽きなかった。



【文責：土田 禎太郎さん】

## 【豊里地区活動報告】 10/27(火) 出前体操 & 税金講座

豊里地区シルバー人材はコロナ禍で長期間活動を自粛しておりましたが、10月から3密を気をつけながら再開致しました。10月27日(火)豊里交流センターにて、出前体操・税金講座を2時限実施させていただきました。

**1時間目：出前体操** 10時～11時 スクエアステップエクササイズ運動 参加者：10名

指導員のもとで、写真のようなマス目を踏まず脳トレをしながら真剣に足を動かし、元気潑刺ステップして、時には足がうまく動かずみんなで苦味つぶして大笑い!? がんばれー!! がんばれー! まだまだよ♡皆さんそうっと心でつぶやき、また **TRY・TRY**!

**2時間目：税について** 11時～12時

土浦税務署さんに赴いて頂いて、今年度の**確定申告**(特にシルバー人材での)関係についてレクチャーをして頂きました。皆さん熱心にメモを取り、聞き入っていました。関連な質問など出て、出席者は口々に有意義な時間であったと話しておりました。

【文責：土田禎太郎さん】

### 出前体操



### 税について



## 【豊里地区活動レポート】 8月2日(日) アダプト・ア・パーク

### アダプト・ア・パークに想う

いま世界中を脅威の渦に巻き込んでいる新型コロナウイルス(武漢コロナウイルス)、日本でも現在、東京をはじめとする各地で今日は何人増えた・減ったと行政はやきもきし、マスメディアは報道しています。

現状のコロナグラフから推し量ると、第2波到来と言っても過言ではなく、戦々恐々としているシチュエーションの最中、8月2日(日)9時から、今年度初めの活動行事、台山公園でアダプト・ア・パークを実施いたしました。



ゴミよ!?  
出ておいで!

屋外なので3密(密閉・密集・密接)には当たるとは思いません!!ということで、ウイルスをあまり気にせず、ソーシャル・ディスタンスには十二分に留意して行おうと思いつつも、参加人数には♪思案橋ブルースでしたが、14名(男性9名、女性5名)の参加を得ました。

参加者には商品券を進呈し、みなさん大変喜んでおられました。

次回は12月12日(土)、忘年会の開催時前に予定しております。目標は20名と打ち立て、役員一同、「ガンバロー!」との掛け声とともに解散いたしました。

【文責：土田禎太郎さん】



## 【豊里地区活動報告】2/25(火) 出前教室

9時45分から11時15分まで、豊里交流センターにて出前教室を実施しました。参加者は7人と少し寂しかったのですが、スクエアステップで脳トレしながら、時間いっぱい身体を動かしました。みなさん足を巧みに動かして、がんばっておられました。



【文責：土田禎太郎さん】

## 【豊里地区活動報告】2/16(日) アダプト・ア・パーク

朝8時から台山公園でアダプト・ア・パークを行いました。気温もそれほど寒くなく、会員15名が集まってくれました。いつもほとんどゴミはないのですが、今日は不法投棄などのごみが多くありました。年4回はやる必要があるように思います。



## 【豊里地区活動報告】2/16(日) 第4回食改

豊里交流センターで9時30分から13時30分まで、つくば市食生活改善推進員指導のもとに、食改を実施しました。参加者12名(男性6名、女性6名)、全員料理参加で指導員のレシピにチャレンジしました。できあがった料理をいただくと非常に美味しかったです。皆さん、和気あいあい楽しかったと口々に話しておられ、笑顔で解散となりました。





## 【豊里地区活動レポート】 1/28(火) 運動出前教室

### マ리가転げて運動になりました！（豊里交流センター）

午前中、7名の参加者がありました。

運動インストラクターによるマリを使った運動であった。

マリを使った運動であったので、マ리가転げて四苦八苦。

非常に運動になりました。



【文責：土田 禎太郎さん】