

粟生町地域福祉委員会 だより

2019-07-No.43号

大いに笑って、こころも身体も元気になりましょう

5月度の「いきいきサロン」は15日(水)午前10時から、粟生コミュニティセンターにおいて講師：西井直江さんによる『笑いヨガ』教室でした。講師の合図に合わせてボールを掴んだり、手を前に出してブラブラさせて大きな笑い声を出す。「ヨガ」というよりも軽ストレッチのようなので、誰でもが行う事が出来、皆さんはストレッチとヨガで、心身ともに軽くなったようでした。



火事の怖さを知り、火災から自分の身を守りましょう!

6月19日(水)午前10時より、粟生コミュニティセンターにおいて、6月度の「いきいきサロン」が開催されました。今月は寺井消防署の方による出前講座です。内容は「火災の原因と予防策」についてのお話でした。電気コードのプラグの差し込み口に埃が溜まって、その埃から通電して火の手が上がる様子のDVDを見て、差し込み口の埃には十分注意しなければならないということが認識され、火災から身を守ることの必要性が、十分理解されたのではないのでしょうか。

