

～オリジナルダンスで 楽しく元気に～ 健康ダンス同好会



ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2020.8 第7号

発行：社会福祉法人
根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)
〒087-0008

根室市有磯町 2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



合い言葉は

少しだけ

おせっかい

・選曲・振り付けは会員が担当

第二老人福祉センター（西浜町）を拠点に活動する「健康ダンス同好会」。毎週水曜日午前 10 時からの例会ではマンボ、流行歌、民謡など幅広いジャンルの曲にあわせ会員が軽快にステップを踏みます。

ダンスを指導しながら「マスク苦しくない？ 無理しなくていいからね」と声を掛けるのは、選曲・振り付けを担当する成田久美子さん。「皆さんがついてきてくれるから出来るんです」と仲間に感謝する。もう一人の担当者・新井勸子さんは「音楽に乗って楽しく踊るのが一番」とほほえむ。ダンスは全身を使い、片足立ちでバランス感覚を鍛えるポーズも多い。毎回曲の順番を変え、定期的に新曲を加えるなど、あきない工夫をしている。途中で 30 分間の休憩をはさむが、ほぼ 1 時間踊り続ける。あくまで自分のペースを大切に、出来るところまで。疲れたら途中で休み、けっして無理をさせない。

「健康ダンス同好会」は 2003 年（平成 15 年）4 月にスタート。根室年金受給者協会の事業として始まり、会員以外も楽しめるようにとサークル化。現在会員 47 人。ダンスのほかに研修旅行・納涼パーティーなども行っているが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のため中止となった。石橋昌明会長は「仲間と絆を結びながら健康維持ができる」と会の魅力を語る。同会では「気軽に見学に来て欲しい」と呼び掛けている。問い合わせは成田さん（24-6854）。また、希望する町内会などに出前講座も行う。申し込みは市社協・林（24-0381）まで。



成田さん、石橋会長、新井さん（右から）

手紙を書くコツ



お伝えします！



教えてくれるのは・・・

一般社団法人 手紙文化振興協会認定

手紙の書き方コンサルタント

あべ さおり
安部 砂緒里さん

新型コロナウイルス感染症予防のため、なかなか会いたい人に会えない今、手紙やはがきの良さが見直されています。誰でも手紙をもらうのは嬉しいですね。でも「手紙の書き出しがよくわからない」「字が下手だから恥ずかしい」などの理由で、手紙を書かないという声をよく聞きます。

・文章を書くのが苦手な方へ

はがきやカードが便利です。書くスペースも限られるので、手書きでひとこと添えるだけ。それでも十分気持ちは伝わります。送る相手の好きな写真やイラストなど絵柄を選ぶのも楽しいです。



美しいさまざまな絵柄の切手

・切手は小さな美術館

日本の切手の印刷技術は世界でもトップクラス。高い印刷技術を駆使して、毎月3～4種類の特種切手が発売されています。最近では、デザイン性も高くシールタイプのものが多いのでとても扱いやすいです。せっかく手紙を送るなら切手選びも楽しみましょう。

・自分の字に自信がない方へ

あなたの字はあなたにしか書けない、世界でひとつだけのオリジナルフォントです。メールやLINEが主流の今、“手書き”や「あなたの文字」というだけで大きな価値があるんですよ。美しい文字を目指すより、丁寧に文字を書くことを心がけましょう。

～砂緒里さんからひとこと～

手紙の楽しさ、手書き文字の持つ力、魅力を伝える活動をしています。

このたび、オンライン講座も対応可能となりました。どうぞ、お気軽にお問い合わせください。※連絡先は安部さん 090 (9754) 4090 まで。

☆印象の良い文字を書くコツ☆

- ・大きく書く(堂々と元気の良い印象に)
- ・太く書く(中字・太字ペンがお勧め)
- ・青色で文字を書く(さわやかな印象に)

