

B型機能訓練（ハンドベル）報告

民生委員・児童委員 11班 上原美津子

12月10日（月）午後1時～3時まで、集会所においてB型機能訓練「ハンドベル」が行われ、ひだまり会を中心に10名の参加でした。ハンドベルの音色はクリスマスシーズンにとっても似合いました。歌詞を口ずさみながら同時に手でベルを鳴らすのは指南の技で脳の活性化になります。今年3月より一段とレベルを上げた曲が用意されていましたが、このグループは音感の良い人が多い、と保健師さんが驚いていました。ベートーベンの「喜びのうた」と「ジングルベル」を演奏、ベルの2重奏に加え左手で鈴を鳴らす人もいてとても華やかな演奏になりました。

次回は3月11日（月）午後、日常摂るべき「栄養」と口の中の「衛生」のお話しです。お元気な方、体に自信がない方、最近ふさぎこみがちな方、どうぞご参加下さい。



皆さま、とびきりの笑顔で！とても楽しそうですね♪
笑う門には福来る、どうぞ、良いお年を。

