

東広島南支部だより

“81才になってからのチャレンジ”

ピンポンYの仲間に入って、若い人達がやっておられるような、活気を感じびっくりしました。昔やっていたことを思い、気軽な気持ちで参加したところ、基礎から習って今までとはまったく違ったピンポンでした。

先生から色々と指導を受け、昔の癖が邪魔をして大変ですが、皆さんに少しでも近づけるよう、楽しみながら、自分の体力を信じつつ頑張りたいと思います。これからも宜しくお願い致します。(T.Y)



2023 7月31日
国民平和大行進



西条中央公園前



班会 - 楽しくうたおう - の感想

山の歌、昔の歌、海や湖、空の歌など、また、こどもの時、成人の時、いつも楽しく歌っております。

<7月の曲>

- ・たんぼぼ ・月の砂漠 ・牧場の朝 ・誰もいないのに
- ・旅人よ ・高原列車はいくよ ・女のひとり ・故郷
- ・琵琶湖周航の歌 ・船頭さん ・岬めぐり 北上夜曲
- ・知床旅情 ・ブルラストヨコハマ ・湯の町エレジー
- ・星の流れ ・下町の太陽 ・さとうきびの畑 ・浜辺の歌

<8月の曲>

- ・夏の思い出 ・蛍 ・山小舎の朝 ・山寺の和尚さん
- ・山のけむり ・あざみの歌 ・黒百合の花 ・涙そうそう
- ・遠い世界に ・少年時代 私は街の子 ・星影のワルツ
- ・アカシアの雨が止むとき ・星影の小経 ・とんがりぼうし
- ・長崎の鐘 ・今日の日はさようなら



初体験 ~ ギター伴奏



先日百歳体操で、初めて独りギターをやりました。結果から言うと40点。まあこんなものでしょうか!!家で何回も出来ない所を練習するんだけど、気持ちばかり先走って、イマイチ、自信が持てない仕上がりに。それでも練習の時は何となくうまく出来て。結局、疑心暗鬼なまま本番へ!!

ギターの前に体操があるんだけど。体はどうかまともに動いてるが、頭の中はギターで一杯。

伴奏でつまづきそうだ。コードチェンジで失敗しそうだ。考えだしたら次から次へと不安が重なって、どうにも収まらない。どうやら自分は小心者らしい、度胸がない。

いよいよ歌が始まった。一曲目はいつものタンポポ。何とか上手くいって、これでリズムに乗れるかな? と少しホットする。この曲はいつも演ってるから、弾きやすいのは確か。しかし、2曲目から崩れてしまった。選曲が悪かったのか? 運が悪かったのか? いや単なる技術不足なだけ。歌は始まっている。このまま続けるしかない。

結論: 歌う人達は、相当、歌いづらかったらあつと反省しています。すいません。独りギターは初めてだったから、プレッシャーが!! でも終わってみて、ホットすると同時に練習不足を痛感。しかし、苦しい事ばかりではなくて新境地を開いた感覚もあります。

(S.I)



ふれあい喫茶

広島大学博物館で見学会 1時間

10月11日(水) 9:45 博物館入口集合
JRバス(中国JRバス)料金 290円
西条駅南口3番ホーム、広島大学行
○西条駅発9:15 → 広大二神口下車9:29
○西条駅発9:18 → 広大二神口下車9:32
広大二神口バス停から広島大学総合博物館
約270m 徒歩5分位です。



<お問合せ先>

つながりセンター-TEL(082)423-5994 東広島南支部(花岡)TEL(082)425-0905
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター(田中)TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

これからの予定

- 百歳体操 毎週金曜日(10~11:30)
9/8 15 22 29 10/6 13
- ピンポンA (10~11:30) 第1木曜日 第3木曜日
- ピンポンB (13:30~15) //
- 9/7 21 10/5 19
- ピンポンC 第2木曜日 第4木曜日(13:30~15)
9/14 28 10/12 26
- ピンポンY 第1火曜日 第3火曜日(10~11:30)
9/5 19 10/3 17
- 囲碁同好会 毎週月曜日(13~14:30)
9/4 11 25 10/2 16 23 30
- 折り紙グループ 第3木曜日(14~16)
9/21 10/19
- 楽しくうたおう 第3土曜日(14~16)
9/16 10/21
- 新聞ちぎり絵 第2火曜日(13:30~15:30)
9/12 10/10
- にこにこマーじゃん 第3水曜日(10~11:30)
9/20 10/18
- ふれあい喫茶 第2水曜日(10~11:30)
9/13 10/11
- にこにこ健康チェック COOP 東広島
第3火曜日(14~15) 10/17
※9月は改装のため無し。
- ハンドメイド 第4火曜日(10~11:30)
布ぞうりづくり 9/26(9~11:30)



ふれあい喫茶

9月13日(水) 10~11:30
つながりセンター

オーラルフレイル、コープ共立歯科 前田 技工士
口腔機能について学び、「吹き戻し」ピロピロをつかった実習も行います。 実費 250円

