

今年も元気をもらいました！

## 『東西合同いきいきサロン』を開催

3月13日（月）、保健センターにおいて、「東西合同いきいきサロン」が行われました。当日は、47人の方が参加され、13人のボランティアの方に協力をいただきました。

皆さんで合唱曲を歌ったり、踊りを披露するなど、充実した時間を過ごせたようです。また、今年も下記紹介の「年をとるってどんなこと」を聴くことができ、いきいきとした元気な姿を見せてもらいました。

「いきいきサロン」は地域包括支援センターで行っている介護予防に関する取組の一つで、地域のボランティアの方々を中心に参加者の皆さんと内容を検討しながら実施しています。興味のある方はぜひご参加ください！



### 『年をとるって どんなこと』

年をとるって どんなこと  
忘れっぽいと いうけれど  
いっぱいしまった 知恵の箱  
出すのにちょっと 迷うだけ

年をとるって どんなこと  
耳は遠いし 目も悪い  
あらゆるものを キャッチして  
私を育てた 疲れです

年をとるって どんなこと  
腰が曲がると いうけれど  
お世話になった 人びとに  
感謝感謝の 聲です

年をとるとる みんなとる  
誰でも同じ 年をとる  
どうせとるなら 元気よく  
楽しく年を とりましょう



これは（故）芹沢春江さんとおっしゃる方が「うさぎと亀」のメロディに詞をあてた歌です。数年前からいきいきサロンで聴くようになり、その素晴らしい歌詞に感動していました。

「誰でも年をとって衰える、でもね、そんなに悪いことじゃないんだよ」と芹沢さんは皆さんに伝えたかったのだと思います。若者だって今は全力で生きる、そしていつか来る老後は楽しく！のんびり行きましょう。

