

# 各区で高齢者等のつどいが開かれる

地域で生き生きと暮らせるよう恒例の高齢者等のつどいが、高齢者相互のふれあいや世代を超えた交流の場として年末年始にかけて各区で開催されました。区外からの講師による講話と食事会や区民の多くも参加しての餅つきなどで親睦を深められました。出雲区からは紹介記事をいただきましたが、その他の区の事業の概略と町民のふれあいの場としての「千歳ふれあいサロン」を紹介させていただきます。

## 出雲区で「お楽しみの集い」を開催

出雲区では、毎年1月中頃に高齢者を対象とした「お楽しみの集い」を実施しています。今年も1月18日に大勢参加のもと賑やかに開催されました。

内容は、2名の講師を招きました。いつも安心・安全を見守っていただいている千歳駐在所丸山史則氏による交通安全について、注意点を紙芝居風楽しく講演の後、巧妙化する特殊詐欺対策もお話しいただきました。その後、長橋司郎氏による「笑いヨガ」としてお互いの顔が見えるように着座したまま、笑いにつながる簡単な動きを一緒に行い、笑うことと深く呼吸をすることがとても大切なことだと教えていただきました。高齢になると平均1日3回しか笑わなくなるそうです。最後に、和菓子やお茶等でおしゃべりを楽しみました。  
(文：杉崎正弘)



## 毘沙門区

- 開催日 令和8年1月28日
- 場所 毘沙門区生涯学習センター
- 内容 29人が参加し、谷本篤紀氏を招いて

講話と体操を指導していただいた後、参加者全員でケーキを食べながら交流を深めました。



## 国分区

- 開催日 令和8年2月1日
- 場所 国分区公民館
- 内容 高齢者と子ども・区民あわせて40人の参加により、午前中は農業倉庫前で餅つきを行い、

午後は公民館内でビンゴゲームや物々交換会、カラオケのど自慢大会で楽しみ交流を深めました。



## 江島里区

- 開催日 令和8年2月22日
- 場所 江島里区会議所
- 内容 24人が参加し、「亀岡発平成“ヨメ”学」さんによるマジックショーを楽しみ、

昼食の後は懐かしい写真の鑑賞やカラオケ、歓談等を楽しんで、交流を深めることができました。



## 中区

- 開催日 令和8年2月8日
- 場所 自治会館2階会議室
- 内容 区民等20人が参加し、木下敦志氏



を招いてドローン実演を見て、防災、防犯の講話をいただき、食事会の後はビンゴゲームを楽しむなど交流を深めました。



## 北谷区

- 開催日 令和7年10月26日
- 場所 北谷区生涯学習センター
- 内容 高齢者から子どもまで総勢17人の



参加により、「収穫祭」として餅つきを行いました。つきたてのお餅をみんなで丸め、おいしく食べながら交流と親睦を深めました。



## 出雲台区

- 開催日 令和8年2月8日
- 場所 出雲台区集会所
- 内容 区民24人が参加し、千歳駐在所の



丸山氏を招いて特殊詐欺被害を防ぐための講演をしていただきました。その後は昼食をとりながら交流を深めました。



## 小口区

- 開催日 令和8年2月1日
- 場所 東光寺本堂
- 内容 区民22人が参加し、初午祭と直会



おいなりさんを食す会を行い、五穀豊穰、家内安全等を願った後、いなり寿司などを食べ、百人一首やトランプなどで交流を深めました。



## 千歳ふれあいサロンを実施して ～いきいき健康部 杉崎房子～

昨年7月より町民のふれあいの場として「千歳ふれあいサロン」を自治会館で開催しています。今まで7回行いました。お茶やコーヒーを飲みながら楽しくしゃべって、歌ったり、体を動かしたり、お菓子作りやハンドベル演奏をなどいろんな活動をしています。平均24名程度の参加で好評を得ています。



月1回第三金曜日、1時半～3時までの時間帯です。みんなでラジオ体操をして体をほぐしてからその月の活動をしています。毎回チラシも配布していますので、お気軽に千歳のサロンへお越し下さい。

