



# ひとこと感想

- ★ 久しぶりに来て、若いエネルギーを感じました。
- ★ 昔を思い出しました。今後も元気に過ごすのが目標です。
- ★ 高校生や小さい子の元気に圧倒されました。すごくエナジーをもらいました。これからもよろしくお願いします。
- ★ ダンスを一生懸命頑張りました。楽しかったです。ありがとうございます。
- ★ ちびっこたちのダンスも上手にできていてとても楽しめました。
- ★ 楽しみにしてきました。孫のような年の子に会って楽しかったです。
- ★ 自分にもこのような若い時があったのだなあと思いました。
- ★ 先日ディズニーランドに行ったときに、こういうダンスを覚えてやりたかったです。熱中症に気を付けていきたいです。

- ★ 子ども達が予期しない無邪気な行動をしていてそれを見ているだけでも楽しかったです。
- ★ かわいい高校生と子どもやお母さんに会えてよかったです。目一杯かわいく踊ったつもりです。

## <幼児グループの親子より>

- ★ 世代を超えて楽しめました。リハビリ交流会をやっていることを知らず、何もわからずに来ましたがすごく楽しめました。
- ★ リハビリ交流会について知る良い機会になりました。久しぶりに身体を動かして楽しめました。
- ★ 子ども達は普段同じ年代の人としか触れ合わないなので、違う世代の人と関わってよかったです。
- ★ 高校生の若い笑顔を見て癒されました。

次回は、  
10月25日(木)  
航空公園散策

## 健康ワンポイント

### 「～〇〇の秋～」

記録的な猛暑を乗り越え、ようやく過ごしやすい季節になりましたね。秋は、様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。

〇〇の秋、皆さんは何を思い浮かべますか？

スポーツの秋→並木まちづくりセンターで開催されるボッチャ大会に参加しませんか？

紅葉の秋→10月のプログラムは航空公園散策です。銀杏並木を愛でましょう♪

食欲の秋→11月のプログラムはとっちゃんげパーティーです。所沢の郷土料理をいただきます♪

並木地区は、高齢化率の高い地区ですが、要介護率は低く、高齢者が元気に暮らしている地区です。外出して体を動かすこと、季節を感じる事、人と会うことは、健康長寿につながります。外出する楽しみを見つけ、地域の方と交流しながら楽しく秋を過ごしましょう。

問い合わせ：保健センター 健康づくり支援課 2991-1813