

2023

# 隣保館だより

1月号



NO. 354

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL.0289-64-4776



## バリバラってご存じですか

「生きづらさを抱えるすべてのマイノリティー」にとっての“バリア”をなくす、みんなのためのバリアフリー・バラエティー。

笑いの要素を織り交ぜ、当事者たちが発信。

本音トークでこれまでタブーとされてきたテーマにも挑んでいきます。

「みんなちがって、みんないい」

多様性のある社会を、笑いを通して考えていきます。

いろいろな差別や人権のことについて、楽しく真面目に軽やかに“**気づき**”を得られる番組です。ぜひ、機会があればご視聴してください。

# バリバラ

Barrierfree Variety Show



QRコード

放送チャンネル NHK E テレ

放送 毎週金曜日 午後 10 時 30 分～11 時

再放送 毎週火曜日 午後 3 時 30 分～ 4 時

サイト <https://www.nhk.jp/p/baribara/ts/8Q416M6Q79/>

## あけましておめでとうございます

富士山より

皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお喜びを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響で中止・延期が続いていた隣保館事業について、県外バス研修会やふれあい事業など、感染対策を万全に講じて、実施することが出来ました。

本年もコロナの感染状況を踏まえながら、可能な限り事業を展開してまいりたいと考えておりますので、ご支援・ご協力くださるようお願いいたします。

2023 年は卯年。卯（うさぎ）のように、ぴょんぴょん跳ねる飛躍する年になることを期待するとともに、健康で幸多き年とされますようお祈り申し上げます。

## リズム体操



第9回高齢者ふれあい事業を12月8日（木）に永浦由佳里先生を招き、リズム体操を行いました。

ボールを使って上下左右に体を動かし、音楽のテンポにあわせてリズムカルに体操を行いました。なかでも「マツケンサンバ」や「川の流れのように」など、知っている曲が流れると、先生の動作を確認しながら、楽しそうに体を動かしていました。

普段使わない筋肉を動かして、寒い中少し汗ばみながら、1時間程度、楽しく運動していました。寒くなると、どうしても家の中に閉じこもりがちになりますので、少しでも体を動かすように心がけましょうね♪

## クリスマス料理教室

第10回高齢者ふれあい事業を12月22日（木）に行いました。今回は、クリスマスが近いので、クリスマス料理教室と題して、南木 彩先生にお願いしました。

メニューは、チキンのトマトクリーム煮、コーンの炊き込みピラフ、白菜とじゃこの塩昆布あえです。先生の指導の下、助け合いながら、和気あいあいと取り組んでいました。

一人暮らしの参加者が多く、なかなか一人では、クリスマス料理を作る機会がなく、一足早いご馳走を笑顔で味わっていました。また、

このような機会を作って頂いてありがとうございました。今後の声がいただきました。今後も皆さんが楽しく参加できるように、内容を充実していきたいと思います。

