

朝晩の冷え込みはあるものの日差しの中に春の訪れを感じる3月のつどいは、総勢23名で実施しました。

3月は「出会いと別れの季節」と表現されることがあり、それぞれに特別な思い出がある季節です。そんな思い出を歌とテーマトークで振り返りました。

3月のつどい

今月の先生（言語聴覚士）：宮田先生

音楽担当：中村さん

①日付の確認（令和8年3月12日木曜日）

令和8年は西暦何年？ → 2026年

お天気は？ → 晴れ

最高気温は何度？ → 13度

日付の確認をするときは声に出しながら指で書いてみるのが大切です。数字は1から順番に数えてみましょう！

②ストレッチ、「88442211ポン」体操

「春よ、来い（松任谷由美）」の伴奏に合わせてストレッチ

「春よ来い」「春が来た」の伴奏で「88442211ポン」体操

③歌

「春が来た」「なごり雪」

④テーマトーク：故郷（出身地）

①故郷はどこですか？

②進学や就職で故郷を離れたことはありますか？

③所沢にはどのくらい住んでいますか？



①故郷（出身地）は？

東京都	2名
埼玉県	1名
千葉県	1名
静岡県	1名
青森県	1名
大阪府	1名
福岡県	1名

②故郷を離れたことはありますか？

離れたことがある	7名
離れたことはない	1名

③所沢にはどのくらい住んでいますか？

10年ぐらい	1名
20年ぐらい	1名
30年ぐらい	2名
40年ぐらい	2名
50年ぐらい	2名

宮田先生からのアドバイス

日付やお天気、気温を確認して声にすることはお家でもできますね。

つどいの時だけでなく毎日続けることが大切です。

令和8年度のつどいの日程

令和8年度の年間開催予定日はホームページまたは健康ガイドところざわにてご確認ください。

