

## 第2回札弦地区まんまるカフェを開催しました！

まんまるカフェとは？

～町民同士が気軽に膝を付け合わせながら交流でき  
日頃の困りごとを話し合える移動式カフェとして  
清里町社会福祉協議会が行っている事業です～

令和5年7月19日（水）札弦センターにて第2回まんまるカフェを開催しました。

今回は8名の参加。開始から会話に花が咲き、みなさんととても楽しそうにお話しされていました。

軽く指や肩、足先の運動をしたあと、おなじみの「コグニサイズ」を行いました。コグニサイズとは、英語のコグニクション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせ名づけられた「頭を使いながら同時に身体を動かす運動」です。今回はいつもと違う曲にもチャレンジしました。歌って動いて、間違えたりうまくいったり笑ったり…とても良い運動になりました。



飲み物を飲みながら休憩したあとは“自分たちの暮らす地域でのお宝＝資源はなにか？”を見つける「地域のお宝さがしレク」をしました。

普段自分自身が無気なくしている事や、何気ない身近な場所などで、相互による安否確認や見守り、健康づくりが行われていることを実感することができました。