

オアシスだより

天神オアシスクラブ
第152号
2016・10・30 発行

秋の涼しい風が吹き始め、菊薫る好季節になりました。

これから冬に向けて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行り始めます。

手洗いうがいの徹底、バランスよい食事、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



福岡の紅葉見所情報

① 秋月城周辺（朝倉市）

秋に輝く筑前の小京都と言われています。中世・戦国時代の古処山城の麓（ふもと）にあった秋月氏の館跡を利用して築かれた平城で、福岡藩の支藩秋月藩の藩庁であり、黒田氏が居城していたと言われています。例年の色づき始めは11月上旬頃で、見頃は11月下旬～12月上旬です。



② 清水寺本坊庭園（みやま市）

自然豊かな風景が色づく清水本坊庭園は、室町時代に雪舟が作ったと伝えられています。例年の色づき始めは11月中旬で紅葉見頃は11月下旬～12月上旬です。拝観料は300円で9時～17時までです。（月曜休館）



③ 雷山千如寺大悲王院（糸島市）

雷山の秋を彩る樹齢400年の大楓が秋の匂いを感じさせてくれます。標高九百五十五メートルの雷山は福岡、佐賀両県にまたがる背振山系の西先端にあり、現在の雷神社のご神体は水火雷電神、即ち雷神が祀ってあります。例年の色づき始めは10月下旬頃で、見頃は11月上旬～11月中旬です。



11月芸術療法

日	月	火	水	木	金	土
		1 詩吟教室	2 はがき絵	3 アート教室	4 音楽サロン	5 生活の書
6	7 陶芸	8 音の出会い	9 はがき絵	10 生活の書	11 音楽サロン	12 トニーコンサート
13	14 パステル シャインアート	15 音の出会い	16 お手玉体操	17 アート教室	18 音楽サロン	19 生活の書
20	21 陶芸	22 音の出会い	23 はがき絵	24 生活の書	25 音楽サロン	26 ラルゴコンサート
27	28 歌の扉	29 津軽三味線	30 はがき絵			



～元気が出るお手玉体操～



福岡お手玉の会の会員でレクリエーションインストラクターの香月悦子さんにお手玉体操をしていただきました。
 福岡お手玉の会は先月、KBCテレビ「サワダデース」で紹介され反響を呼んでいます。
 お手玉は集中力を高め、医療では認知症予防やうつなど病気の症状改善にも、効果が期待できると言われています。



なかなか
難しいなあ～




両手で2個ゆりを
20秒以上続けると「初段」ですよ
日本のお手玉の会認定
 1・2・3・・・
 20!



普通、お手玉をする時は、右利きの方は右手で玉を投げて左手で受けます。
 それを逆に、左手から投げて右手で受けるようにするだけで、脳の司令塔・前頭前野が大きく活性化されるのです。
 このような昔遊びが、ぐんぐん脳を活性化できる方法として有効であることを、テレビで紹介されました。



鳴子やタオルを使った体操も、
盛り上がりました。
体が伸びて
気持ちいい!



会員様の声
 ☆お手玉は子どもの頃から
していたので懐かしいです。
 ☆お手玉で体も頭も使って
楽しい。
 ☆女性のみなさんは得意そう
でうらやましい。(男性の声)

♪オカリナコンサート in オアシス

10月3日にボランティアグループ「ハナミズキ」による、オカリナコンサートが開かれました。
 普段はなかなか目にする事の無い低音の大きなオカリナから高音の小さなソプラノオカリナまであり、
 陶器で出来た優しく温かいオカリナの音色がオアシス内に響き渡っていました。



一緒に懐かしい
歌を歌って
楽しいです。
オカリナの
音色もいいね～



先生方の手作りの衣装も毎回楽しみです♪



オカリナは、「小さなガチョウ」という意味を持つ、
6000年も前から使用されていた歴史が古い楽器です。
鶏卵を細長くしたような形の楽器で、内部は空洞になっています。
土の素焼きのものが多くあります。今回は7種のオカリナを演奏して
いただきました。



ハナミズキの皆さん

プログラム ♪里の秋 ♪汽車メドレー ♪うさぎ ♪夕焼小焼 ♪まっかな秋 ♪ふるさと など

《会員様の感想》

- 美しい音色でした。心が優しくなりました。
- オカリナにも沢山種類があるとは知りませんでした。どれも素敵な音がしました。
- なつかしい童謡を聴いて、故郷を思い出しました。

