

# 秋の法要・健康講座・ミニコンサート



9月4日(日)午後1時～徳成寺において、秋の法要・健康講座・コラール・ダコールミニコンサートが開かれました。台風12号の上陸が心配されましたが、当日は全く雨に降られることもなく、滞りなく執り行うことができました。お参り下さった皆様に感謝申し上げます。

健康講座は、アスレティックトレーナーの松本和子先生に「健康寿命を延ばそう」と題して講演して頂きました。転倒・骨折・認知症・低栄養・寝たきりといった老年症候群を予防するためには、筋肉を衰えさせないようにすることが大事なのだそうです。そこで筋肉を刺激する運動を何種類か体験させて下さいました。



運動は、体調が悪い時は無理をせず、ゆとりのある時に、2回でも3回でもいいので、やろうとする意識が大事なのだそうです。テレビを見ながら腰かけてできる左のような体操をするだけでも効果があります。運動時には体液に近い水分補給も忘れずに。松本先生の巻き込み力全開の講座でした。



善通寺から市民合唱団コラール・ダコールの皆さんに歌声を披露して頂きました。コミカルな曲や平和を祈る曲、そして歌詞を配って一緒に歌う曲まで全12曲に一堂心癒されたひとときでした。

