

レイ大同窓会中部支部能登川分会 交流会（2026年9月1日）

会場：やわらぎホール 参加者：36名

今年度の新役員による新企画として、グラウンドゴルフに代わり、涼しい屋内で楽しめる交流会を開催しました。分会会員の半数が参加し、和やかで充実した一日となりました。

■ 午前の部（10:00～12:00）

- ・ 開会あいさつ（村林淳子 分会長）
- ・ レイカディア賛歌斉唱
- ・ ラジオ体操
- ・ ニュースポーツ体験（モルック・スクエアステップ）
- ・ 記念集合写真撮影

ニュースポーツでは、投げ棒「モルック」を使って数字ピンを倒すゲームに挑戦しましたが、思うように当たらず苦戦する場面もあり、笑いが絶えませんでした。続くスクエアステップでは、簡単そうに見えてステップを覚えながら最後まで進むのが意外と難しく、手足と脳をしっかり使う良い運動となりました。

■ 昼食交流（12:00～）

グループに分かれて寿司弁当を囲み、会話を楽しみながらゆったりとした昼食時間を過ごしました。お茶やお菓子も添えられ、自然と笑顔が広がるひとときでした。

■ 午後の部（13:00～14:40）

四葉のクローバー隊による歌声広場

「みっちゃん・よっちゃん」の12弦ギター伴奏で、懐かしい青春時代の名曲を全13曲フルコーラスで楽しみました。「幼なじみ」から始まり、イントロ当てクイズを挟みながら「いい日旅立ち」まで、思い出深い歌の数々を会員全員で口ずさみ、会場は温かい歌声に包まれました。

歌うことには、**ストレス発散・誤嚥防止・脳の活性化・口腔環境の改善・幸せホルモンの分泌**といった五つの効用があると言われています。まさにその通り、心地よい疲労感とともに、爽やかな午後の時間となりました。

■ 終了（15:00）

後片づけも協力し合い、予定どおり終了しました。参加者の皆さまからは「涼しく快適」「新しい企画で楽しかった」と好評をいただきました。



モルック



スクエアステップ





昼食交流





四葉のクローバー隊による歌声広場

