

《二中地区 東都和ふれあい/いきいきサロン》

平成28年6月に、東都和集会所で開始した体操教室も、地域の方々のご理解とご協力により、3年が過ぎました。

毎月第2・第4火曜日13:30~15:00まで、10名前後で実施しています。

「参加者の声」

◎飯島陽子さん(70代)

「町内の人と会えて、いろいろな体操ができて、自転車に乗って買い物にも行けます。」

◎石津ふさ子さん(70代)

「腰痛のため毎日頃から運動を心がけていますが、この体操をした後は気持ちが良いです。

また、皆さんとお会いしておしゃべりするのも楽しみです。」

◎山根國男さん(70代)

「ややもすると家の中で閉じこもり老人になってしまう事が心配でしたが、体操教室に楽しく参加しています。

男性の参加者が少ないのが残念です。」



《三中地区 荒川沖東シルバーサロン桑の実》

当教室は居宅介護支援事業所「桑林」の社長より、「施設の一部スペースをシルリハ体操教室に使用して下さい。」との申し出を頂き、平成28年12月6日から月2回でスタートしました。今では月4回(毎週火曜日10:00~11:30)開催され、ご近所のいきいきと元気に通って下さる参加者と共に楽しんでいます。

「参加者の声」

◎伊藤雅子さん(70代)「桑林さんのご厚意で、発会3年目を

迎えます。指導士さんの楽しい話術のもと介護予防効果は絶大であることを実感し、一人でも多く体験して頂けるよう、呼びかけています。」

◎内田清子さん(70代)

「教室に通って2年半、指導士さんの和やかな雰囲気の中で体操が進み、少しずつ筋肉がほぐれ身体が軽くなっていくのがよくわかります。

地域の人と一緒になので心強く、心地よい気分で談笑しながら帰るのが楽しみです。」



《四中地区 下高津いきいき体操教室》

この教室は平成30年4月に発足、1年半が経過しました。下高津公民館で毎月第1火曜日10:00~11:30に開催しています。

「参加者の声」

◎松本喜久枝さん(81才)「シルリハ体操は無理なく行えるので出会えて良かったと思います。他の参加者と一緒に続けていきたいと思っています。」

◎松本徹さん(70才)「日常生活で運動不足だったので、体操教室で身体を動かすことの楽しさを感じています。」

「指導士の声」

「教室は和気あいあいとした雰囲気ですが、まだ参加者が少ないので町内会の「回覧版」で参加を呼び掛けていきたいと考えています。」



WANPUG