

佐々町いきいき体操

ニュース

第 21 号 2024 年 4 月



佐々町の各集会所で「いきいき体操」が行われています。その様子を紹介させていただきます。このニュースを多くの方にご覧いただき、身近な集会所において「いきいき体操」が楽しい体力づくりとして広がっていくことを願っています。



千本町内会をご紹介します。



平成 28 年 4 月から開始されたいきいき体操は、毎週火曜日 13 時から行われています。いきいき体操、かみかみ体操、ラジオ体操第 1 としっかりと運動を行っています。

参加者が少なくても元気で明るくしっかりと運動を続けておられる千本町内会の皆さんです。



千本公民館は高台にあり、大きな窓から豊かな自然の景色を見ながら、優雅に気持ちよく体操ができます。体操を始めて 8 年になりますが、以前は 10 人ほどいた参加者も高齢になり、今日は 3 人で行われていました。体操をしながら、おしゃべりが飛び交い、和気あいあいと楽しそうに運動を続けておられました。皆さんの参加を心待ちにしております。

参加者にインタビューしました。



山下文子さん(81歳)

体操を始めて体の調子がよく、元気に続けています。趣味は、刺繍を15年程、友達とおしゃべりしながら、楽しんでいます。健康の秘訣は、食べることで料理作りも好きとのことでした。



吉田愛さん(58歳)

毎週火曜日を仕事の定休日にして、開設当初より体操のお世話役を始めて、8年になります。体操を始めて、つまずかなくなりました。趣味は、温泉に行くことや花づくりをすることです。



上村松美さん(78歳)

50代は、膝が痛い時もありましたが、今は痛くありません。体操の他に習字、ダンス、太極拳、プールなど、体を動かすことが好きで毎日出かけています。食べるものにも注意して健康管理を行っています。



お気軽に佐々町多世代包括支援センターにお問い合わせください。

〒857-0312 佐々町市場免 23-1 ☎0956-62-6122 Eメール: hokatsu@saza.nagasaki.jp

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター