

佐々町いきいき体操

ニュース

第 22 号 2024 年 5 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。



若佐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、丸 8 年を迎えました。若佐団地の集会所で毎週火曜日 10 時から行われています。いきいき体操後は、皆さんでゆっくりとコーヒータイムを楽しまれています。

和気あいあいと明るく元気に運動を続けておられる若佐町内会の皆さんです。



入院等で参加者が減り、一時休まれていましたが、浦川さん達の声かけで再開し、人数が増えて活気が出てきたことを喜んでおられました。町外の人も参加し、ワイワイとにぎやかに運動をされています。体操後には茶話会を開き、おしゃべりをしながら情報交換に花が咲きます。多くの人に参加してほしいとチラシを作成し参加を呼びかけています。気軽に見学してみませんか？

参加者にインタビューしました。



浦川幸枝さん（76歳）
皆さんの世話役をしています。健康寿命を延ばすために食事に気を付け、体操とソフトバレーを続け、生涯現役が目標です。



永田澄子さん（77歳）
開始当初から続けています。お風呂で手足をもんでストレッチをしています。趣味はパッチワークで、文化祭等でお披露目しています。



末吉和枝さん（71歳）
体操により躓くことが減り、正座ができるようになりました。楽しみは、甘いものを食べる事や孫に手編みの服を作る事です。



吉田三貴子さん（67歳）
趣味は、手芸で孫に小物を作っています。1時間ほどのウォーキングを日課にしています。今まで花粉症で大変でした。



金子秀夫さん（75歳）
ご縁があり、小佐々町から参加して2回目です。一緒に体操することが楽しくて、これからも続けていこうと思います。



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