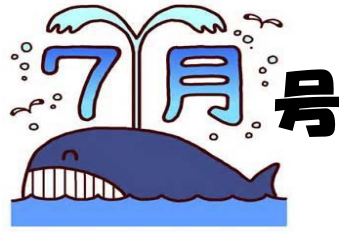




ひろば通信



こんにちは。竹笹の色とりどりの七夕飾りに、夏の訪れを感じる季節になりました。今年は何をお願いしようかな。

今月のひろば通信は、四賀地区福祉ひろばで行われた松本山雅の「元気育成・健康増進プログラム」と、新村地区福祉ひろばで行われている第一興商のエルダーシステムという機械を使った介護予防運動教室「カラオケ効果で元気塾」をご紹介します。

「元気育成・健康増進プログラム」

今年度より福祉ひろば事業の一つとして松本山雅のインストラクター、スタッフ、時に山雅の選手やOBの方たちが来て、参加者と共に体操をするプログラムを行っています。今回は四賀地区福祉ひろばで、在住の高齢者と四賀小学校4年生19人を対象に1時間30分程いろいろな運動を教えてもらいながら実践しました。



山雅の選手もこんな風にいろいろな部位を鍛えて頑張っているんですね。

「カラオケ効果で元気塾」

エルダーシステムとはこんなカラオケの機械です。



最初は準備体操からスタート！



徐々に盛り上がり、体もほぐれなめらかな動きに。いろいろな小道具が気分も盛りあげます。



Sing
for Smile

知っている歌などが出てきて、歌うことと動きを同時に。最初から最後まで一時間ちょっと、たくさんの運動量になります。曲によって運動しているせいか「まだまだ動けそう・・・」との声も。時間があっという間に過ぎ、今日の講座も楽しかった～で終了。6回講座のうち4回目。内容も回を重ねるごとにハードに。参加者のみなさん頑張り！



新村地区、松原地区、岡田地区福祉ひろばでは、9月から、普段ひろばに来たことがない人大募集で6回講座をします！ぜひご参加ください。

今月も取材を受けてくださったみなさん、ありがとうございました。

