

楽しく健康づくりしています

通いの場に
地域包括支援センターが
おじゃまします

いきいきクラブ

毎週月曜日 午後1時30分～3時30分
場所:福祉センター

内容:ラジオ体操、ほぐし体操、脳トレ体操、
タオル体操、いきいき体操、
その他リズム体操など

標茶地域の通いの場と標茶町健康づくり運動指導員の活動を取材しています。

5月は、福祉センターで行われているいきいきクラブにうかがいました。

この日は、いつも指導にあたっている健康づくり指導員の丸藤正明さん、生唯子さんがお休みでしたので、参加されている皆さんにインタビューをしました。

皆さんに参加したきっかけを伺うと、足が痛くて歩けないけど体操はできると話される方が多くいらっしゃいました。参加して10年以上になる方は、「今でも健康でいられています、足腰の痛いところがありませんよ」と教えていただきました。

インタビューで共通していたのは、一人ではなかなか運動できないからここにきて皆でできるのがいい、無理だと思ったらやらなくてもいい、自分ができるところをしたらいい、みんな笑顔なのがいいということ。自分のペースでできることが継続につながっているようです。

ほぐし体操



脳トレ体操



いきいき体操



タオル体操



参加している方のインタビュー



- 🌸 家にいるよりみんなの声を聞いているのがいい
- 🌸 足が痛いから散歩だとちょこちょこしか歩けないけど、体を全部使っているところを動かすのがいい
- 🌸 無理だと思ったらやらなくてもいい

- 🌸 皆笑顔、楽しめます!
- 🌸 きつくないので長く続けられています
- 🌸 疲れるけど帰ったらぐっすり眠れる

