

# リハしずくの会だより

発行者/栗石町地域包括支援センター内 リハしずくの会 ☎ 691-1105

発行  
2020年8月  
第8号

## シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ⑩ 大村伝承館 ～ 体操参加者: 村田 幸江

活動開始年月	2016年(平成28年)12月
実施日/時間	毎月第2・第4水曜日 13:30～14:30
直近の参加数	6～8人



村田 幸江さん

シルバーリハビリ体操を始めたきっかけは、ある飲み会の場で体操のお話を聞いて、私たちにも出来るのならと思ったことからでした。

普段、足腰が痛いと言っている皆さんなので、身体に良いことならと始めたわけですが、参加者の皆さんからも喜んでもらい、良かったと思っています。「老いに負けず長く続けたい」と思っています。

指導者の皆様、これからもよろしくお願いします。

\*\*\*\*\*



この日は、町の担当者から体力測定の結果説明と栄養についてのお話がありました。フレイルのことや高齢者に摂って欲しい栄養素のお話に、うなずきながら聞き入っていました。



大村伝承館教室の皆さん  
令和2年7月22日撮影





# シルリハ体操の 愉快的仲間たち ～ ⑪ 晴山公民館 ～

活動開始年月	2018年（平成30年）12月
実施日／時間	毎週水／13：30～14：30
直近の参加数	6～8人



高橋 繁さん

## ■ シルバーリハビリ体操は恩返し<sup>てっぺん</sup>の体操だ!!

晴山公民館体操参加者：高橋 繁

(1) シルバーリハビリ体操は、足の爪先から頭の頂<sup>てっぺん</sup>辺までの関節と筋肉をほぐし、血液とリンパ液を体のすみずみまで行き渡らせ、神経も細胞も生きかえさせる体操だ。(2) 暴飲暴食、不摂生な生活を繰り返し、大病もした。85歳になった今まで命を守ってくれた体に、感謝し恩返しする体操だ。これは生み育ててくれた親への恩返しでもある。(3) 健康保険料も介護保険も、人口が減っていく中、苦しくなる一方だという。元気で大病にならないだけ、ささやかな社会への恩返しになる。ありがたい体操ではないか。(4) 住民の健康を気づかい、日々活動している方々への感謝、体操を指導して下さる方々への御礼と感謝、ご恩に報いるのはシルバーリハビリ体操の会に参加することだ。(5) だから、私は寝たきりにならぬよう、シルバーリハビリ体操を続けたいのだ。



晴山公民館教室の皆さん  
 令和2年8月5日撮影