

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9月
第9号

シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ⑫ 東町公民館 ～ 体操参加者: 川井 富子

活動開始年月	2019年(令和元年)5月
実施日/時間	月1回/毎月第3土曜日 10:00~11:00
直近の参加数	6~8人



川井富子さん

いつも指導の先生方々、誠にありがとうございます。

役場担当の平野氏も、お仕事が休みにもかかわらず、足を運んでご指導頂き、いつも感謝でいっぱいです。なかなか思うようにやれなくても、指導者の方々がやさしく励ましてくださり、楽しくやれております。なんだか、身体が軽くなったように思います。特に、外に出れない昨今なのでみんな喜んでいます。

段々に、月に1回でなく2回位にしたらと話されました。今回、皆様にご都合を伺いましたところ、同時に町の地域包括支援センター様と打合せを行い、10月から曜日等が変わることもあるかも知れませんが、9月19日(土)は今までどおりです。私達は、いついつまでも元気で居られることを願い、仲間を誘い合って参加しましょうね!と話しました。



東町公民館教室の皆さん
令和2年8月22日撮影

シルリハ体操の 愉快的仲間たち ～ ⑬ 下町四公民館 ～ 体操指導者 土樋千秋

活動開始年月	2018年（平成30年）12月
実施日／時間	毎月第1・3・4金曜日 13：30～14：30
直近の参加数	4～6人



「Aさん来てたね。今ね、Bさんが役場に行ったようなのさ。今日体操の日なのを、忘れちゃったんだね。わたし迎えに行ってくるから。ちょっと待ってて」と勢いよく扉を閉めて、Cさんの姿は自家用車の中へ……。こんな力強いリーダーのもと、スタートした下町四のシルリハ会場でした。

会場の都合で出席指導者は2名です。その2名と参加者の皆さんとが、ストーブを囲んで話し込むこともしばしば。健康のこと、家族のこと、地域のこと等々、豊富な話題に充実した時間が流れます。月に3回程度の開催ですが、以前からの参加の方も、ニューフェイスの方も、毎回それぞれの体調や体力に合わせて、体操のポーズに取り組んでいます。今後もこんなペースで、下町四公民館の空気感・雰囲気を変えることなく、継続されることを願っています。





下町四公民館教室の皆さん
 令和2年9月4日撮影