

リハしずくの会だより

発行
2020年4月
第5号

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

シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ④ 岩持公民館 ～

活動開始年月	2017年（平成29年）12月
実施日/時間	冬季間のみ（12月～3月） 毎週木/13:30～14:30
直近の参加数	5～8人



岩持洋子さん（左）

■ シルバーリハビリ体操で 身も心も リフレッシュ!!

（体操参加者：岩持洋子さん）

私達『岩持貯筋クラブ』は、シルリハ体操を始めて今年で3年目、冬季間毎週実施しております。「立つ・座る・歩くことなんてあたりまえ！」とと思っていましたが、70代に入ったとたん、足腰の低下を感じるようになりました。

これが老化の始まりかとショックでしたが、ちょうどその時「リハしずくの会」を知り、民生委員さんから進められ、声をかけ合い入会しました。

ご指導いただいている先生から、ゆっくり丁寧にそして楽しく体を動かすことを教えていただき、終わった後は気持ちのいい汗をかき、おしゃべりの花が咲きます。

「健康長寿」を目指し、続けて行こうと思っています。



岩持貯筋クラブの皆さん



シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ⑤ 御明神公民館 ～

活動開始年月	2016年（平成28年）6月
実施日／時間	毎週火／13：30～14：30
直近の参加数	6～8人

◆会場の沿革

御明神公民館は、2016年（平成28年）6月7日に開始して継続している会場です。リハしずくの会にとって、一番長く継続している思い出深い会場です。

2016年1月から活動を開始して、4月に設立した「リハしずくの会」ですが、継続して開催出来る場所がありませんでした。単発で呼んで頂く事例はありましたが、継続開催は皆無でした。リハしずくの会が初めて毎週定期開催を始めた記念すべき会場です。毎週開催出来る場所をやっと確立出来た時の嬉しさは、格別のものがありました。会の活動初期の指導者は、御明神会場で産湯を使い・経験を重ねて成長させて頂きました。



◆参加者の様子

<男性のTさん> 3年半程経過しましたが、ほぼ皆勤で参加して頂いております。指導者が、間違ったり順番を飛ばしたりした時にフォローを頂くこともあります。心強いサポーターです。

<女性のKさん> 即位の礼で休止した際に「1週休んだら体調が悪い」等と嬉しい御咎めがありました。

<女性のOさん> ボランティアやサークル活動等、多忙な時間を割いて参加してくれます。



▪ 其々に熱い思いを持って参加して頂いている方が特徴的な会場でもあります。スペースが広いと云う関係もありますが、他市町との交流会や視察の会場となる事が多い会場です。その都度、御協力を頂いており改めて御礼申し上げます。

▪ 我々の活動に思いを寄せて、参加協力を頂き、さらに「やりがい」と云う大きなパワーを頂いていることに感謝いたします。

◆活動状況

リハしずくの会の最初の一株が根付いた御明神会場の活動状況は、2019年12月中旬実績で通算186回開催して、延べ参加者数は1,071人に達しております。

（平均で5.7人／1回 参加）

今後も健康長寿の一助となり、年輪を増やして行ける様に皆様の参加をお待ちしております。

（担当：諏訪）



御明神公民館の皆さん