

リハしずくの会だより

発行
2020年6月
第6号

発行者/雫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 ～ ㊦ セツ森公民館 ～ 体操参加者：熊谷純子さん

活動開始年月	2017年（平成29年）11月
実施日/時間	毎週水/14:00～15:00
直近の参加数	6～8人

外に出る事があまり好きではなく、家の中に居る事が多かったのですが、ある時ポストに入っているシルバーリハビリ体操のチラシを見て、行ってみようかなと思いました。

始めは週一回は大変でした。だんだんリハビリ体操の日が楽しみになりました。激しい運動をする訳でもないのに、体が軽くなった様な気がします。

毎回元気な皆さんにも会えてうれしいです。
これからも、体が動ける間は続けていきたいと思えます。





熊谷純子さん（手前）



熊谷さん作 折り鶴
セツ森公民館にて



セツ森から雫石谷地まで
飛んできました



セツ森公民館教室の皆さん
02年4月15日撮影

シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ⑦ 小松公民館 ～

活動開始年月	2017年（平成29年）1月
実施日／時間	毎週木／13：30～14：30
直近の参加数	14～16人



（地元の体操指導者の二人です）

小松公民館について紹介します。平成28年12月に老人クラブの会合で、シルバーリハビリ体操(いつでも・どこでも・ひとりでも)について説明しましたところ『そんない体操なら、健康体操として是非』と会長の一言で実施することになりました。

指導者についても、出来れば地元の同じ人に指導してもらいたいとの要望もありました。平成29年1月から月2回実施することになり、第1回目は13名が参加して、小松公民館での体操がスタートしました。



体操を始めて約1年後に、参加者から「毎週実施したい」との要請があり、週1回行うことに変更しました。体操教室は3年目になりますが、今も毎回15名前後の参加者で賑わっています。公民館にシルバーカーを押しながら来る参加者もおります。最近では、他地区からも参加される方もおり「肩・腕・膝・腰を動かすのが苦痛で病院に半年通院したけど治らない…。シルバーリハビリ体操に2～3回参加したら改善された」等々の声がありました。参加の皆さんは、いつも和やかに楽しく気軽に活動しています。私も指導者として、自分の健康管理のためにも、いつまでも……続けたいと思っています。



（参加者がいつも多い小松公民館教室）

（担当：羽上 博）

02年2月20日撮影