

リハしずくの会だより

発行
2020年12月
第11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 ～ ⑭ 御所公民館 ～ 体操指導者：諏訪隆一

活動開始年月	2017年（平成29年）1月
実施日／時間	毎週月／13：30～14：30
直近の参加数	6～8人

◆御所公民館の会場は、2017年（平成29年）1月に開始しました。御明神、雫石に続いて3番目に毎週開催をして継続している会場です。シルバーリハビリ体操草創期の3本柱の1本です。そして今もしっかりと支えて頂いております。参加者には、朗らかな方々が揃って居て笑い声が、いつも響いている会場です。私達指導者が、癒されたり・パワーを貰ったりしている会場の一つでもあります。



～～御所公民館教室の皆さん
令和2年11月9日撮影～～

◆次に、参加者の皆さんのコメントとエピソードを紹介します。



【Aさん】
草刈りが趣味と云っている方です。ある日、首筋に大判の湿布を2枚貼って現れました。女性ですが、元気過ぎて前日に肩掛け草刈り機を3～4時間も使って、首筋が凝ったと云う事です。

帰りには、「少し楽になった気がする。」
「やっぱり体操は良いな・・・。」

【Bさん】
体調異変時に御主人の機転で、九死に一生を得た経験のある方です。「救って貰った命なので躰を大切に、恩返しをする為にも体操を続けています。」

【Cさん】
農繁期は、とても繁忙で欠席してました。秋仕舞が終わって、半年振りに参加してくれました。
「友達に、そろそろ体操さ行がねっかあー？と声を掛けられて、久し振りに来あんした～」 「知ってる人達と逢ったり、お喋りするのとはとっても楽しい・・・。」



