



スリーハート レポート

生活支援コーディネーターが
本宮の  を紹介します!!



生活支援「コーディネーター」
根本 光洋です



コロナ感染拡大の状況下では、人を集めることは難しくなってしまったけれど、3密の回避やマスク着用の徹底など予防対策をとりながら、定期的集まって元気に過ごしている方々がいます。ステイホームは、どうしても運動不足になりがちですが、積極的に体を動かして体力と気力の維持に努め、仲間とのつながりを切らないように、生き生きと活動が続けている2つのグループを紹介します。



はつらつ会 代表

みやかわ
宮川ツギヨさん

「できるだけ続けて
いきたいと思います」



「継続は力なり、楽々と曲がります」

『はつらつ会』は、前に市の包括支援事業の一環で行った65歳の方が対象の、介護予防講座で知り合った同年の女性たち10人が集まって結成されたグループです。
それから、月に2回、第1・3水曜日の午前中、市内各地から総合体育館に集まって、ストレッチを中心に体を動かしています。



「元気な顔を見ると安心します」

この日は6人が集まり、ラジオ体操で体をほぐした後、「イチ、ニ、サン、シ」と全員で声を出し合っ
て筋力アップのストレッチに取り組みます。
「続けていると身体が確かに違うよね」「寝付きも良いし、ぐっすり眠れるわ」と生き生きとした表情で話すメンバーたち。
『はつらつ会』の良い所を
伺った、

「やっぱりみんな同じ年だから話が合うのよ」
「余計な気遣いがないから続いているのよね」
と、笑い合う姿が印象的でした。

無理なく楽しくストレッチ！
『はつらつ会』



試合形式のプレイで
見事なラリーが続きます

『高木福寿会』では15年以上、週に3回程度、9時頃から会員が集まり、軽運動を行っています。
みんなが楽しんでいるのはフリーテニスという
ニユースポーツ。
「オンライン！」
「ナイスショット！」
高木公民館の軽運動場に
元気な声が響きます。
この日は男性6人と女性5人が代わる代わるコートに立って打ち合っていました。



寒い時期は室内で楽しくプレイ！
『高木福寿会』



寒い時期にはフリーテニスや卓球を、春からは
野外でグランドゴルフとパークゴルフを楽しみます



高木福寿会 会長

ほんだ かつはる
本多 勝春さん

「親睦を深め、元気に
過ごしています」

88歳になった最高齢の男性は「健康のためにいつも運動している。来ればみんなとしゃべると、それも楽しみだ」と笑顔。
「コロナの影響で去年から全ての体育競技大会が中止に。そうした中でも「体を動かしてストレス解消！おしゃべりもできてスッキリよ」と明るく話す女性たち。元気な皆さんを、これからも全力応援していきます。」

