



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!



現在は、様々な地域活動の休止や自粛が求められています。ですが、日常的に住民が継続して行っていることを取りやめることは生活のリズムを乱し、体調の悪化を招くことも懸念されます。そして大切なのは、感染予防を徹底した上でつながらを絶やさない、こと。

今回は、ほぼ毎日野外で行われている息の長い活動を紹介します。

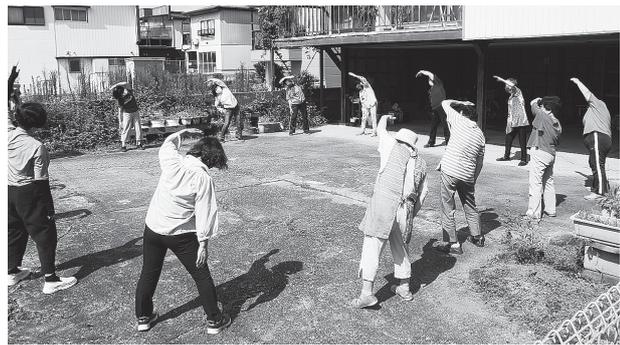


毎朝、マスクを着けて集まる8区の元気なみなさん

毎朝9時になると地区内の、あるお宅の駐車場からお馴染みのラジオ体操の音楽が流れ、地域の女性たちの体操が始まります。
この活動は体力維持を目的に平成20年4月から日曜日を除いた毎日行われ、住民の日課になっています。ただし雪で足元が滑る1月と2月は毎年休みになるそうです。

「今日もやつつおい！」朝の集まりは「元気の源！」

8区 ラジオ体操クラブ



近くなりすぎないように、いっぱい広がります

活動開始の3年後には震災が起こり、ようやく落ち着いてきた頃に今度は大水害に見舞われ、さらに昨年来のコロナ感染拡大と、次々と降りかかる困難にも負けず、ご近所同士で声をかけ合い、支え合い、乗り越えてきたそうです。
「毎日体操に来ないと落ち着かないよね」
「やつぱり顔を見て、なんやかんや喋ることが大事」と、うなずき合う姿に地域の底力を感じました。

みんな楽しく声かけ合って「ナイスショット！」

ふれあいグラウンド・ゴルフ

市民プール裏手のグラウンド・ゴルフ場では天気の良い午前中、本宮11・12・13区の会員が集まり、ほぼ毎日ゲームが行われています。



ホールポストを狙って…「ナイスショット！」

運動不足の解消に、誰でも楽しめるスポーツとして始めたグラウンド・ゴルフの現在の会員数は40名。60代から最高齢は91歳の方まで、元気に参加しています。

その日に集まったメンバーでくじを引き、一緒に回るグループを決めます。そのため、初めて組んだ人ともプレイ中であれこれ話を交わすことで誰とでも仲良くなり、自然と仲間づくりができています。



グラウンド・ゴルフで健康長寿！

「コロナ禍になってからは特に、ここで体を動かすとストレス発散になる」
「プレイした日はぐっすりよく眠れるのよね」
青空の下、皆さんの生き生きとした笑顔が印象的でした。

