

回 覧

2月にスタートして以来9ヶ月間実施してきました。雨の日も、風の日もよく続けてこられたと思います。

25～28名の参加者と協力員のサポートがあつてのことだと思います。

*No.3は「体操風景と今後の日程・感想・お願い」を載せます



百歳体操のキャラクター



お口の百歳体操先生



おさつ団地町内会 介護予防サロンだより

今後の予定

11月	5	かみかみ体操	12	19	26	
12月	3	かみかみ体操	10	17	24	31:休み
1月	7	かみかみ体操	14	21	28:休み	
2月	4	かみかみ体操	11	18	25	
3月	4	かみかみ体操	11	18	25	
4月	1	体力測定(予定)	8	15	22	29:休み

発行28年
10月20日
No.3
竹腰孝橘
毎週土曜日
9:30～10:10

冬季間こそ、この体操が必要

Sさん

本年2月より千歳市が推奨している介護予防サロン行事をおさつ団地町内でも行うことになり私も参加させていただいております。

初めの頃は、冬ごもりから目が覚めて体もまだ硬く「生き生き体操」も辛い箇所もありましたが気候が良くなるにつれて他にも体を動かす機会も多くなった事もあるでしょうが1kgの重りも軽く感じるようになりました。今後、冬に向けて寒さのため家にいる時間が多くなり、体を動かす事が少なくなる冬季間こそ生き生き百歳体操等の介護予防サロンを取り入れ、多数の町内会の方々と一緒に活動できればと思っております。

健康体操について

Yさん

始めた時は皆んなの気持ちが一つになれなかったり、また私たち七曜会の時間の流れに乗れませんでした。時間を30分早く始めることに慣れるまでは、大変でした。

でも半年が過ぎ、健康体操で体を動かし良い気分になると思うようになりりました。これから寒くなっても、体を動かすことを町内の人達と一緒にやっていけたらと思います。このサロンで七曜会にも新しく3人入っていただき有難く思っています。

～お願い～ 当町内で実施している介護を予防するサロンは、町内に住む65歳以上の全ての町民を対象に行っています。ですから老人クラブに入っていないとでもいいのです。時間に来て後ろの椅子に座り終わったら帰っていいのです = リーダー・協力員が待っています。