みんなあ 昔からの 知り合いやきね。



本川長沢地区の基幹集落 センターで、るんるん若 ガエル体操をしている体操グ ループに体力測定にお邪魔し ました♪



るん若ガエル体操は、グルの町独自の体操で、けいの町独自の体操で、時間には、グには、理学療法士による体力測定と体操の指導を行ってがあるで、握力を見ることで、は、からのようでである。とび、お声がけし、訪問しては、お声がけし、訪問しています。

体操グループのメンバー同士は、昔ながらの顔見知りのため、和気あいあいと楽しみながら活動しており、笑い声も絶えません。



体操が発足した当時、新型 本コロナウイルスの感染が 拡大し、休止を余儀なくされ ました。久々にお会いして、体 操がしんどくなっていないかな ど心配していましたが、皆さ んが明るく出迎えてくれ、体操 も続けてくれていたので、安 心しました。

※体操場所からの風景



んるん若ガエル体操を実施している地域は、いの町で70ヵ所あり、たくさんの方が体操に取り組んでくれます。体操は、身体の健康だけでなく、長沢体操グルし、交流することで、こころの健康にもおすすめの活動です。体な方でも、集いの場所に行き、集いの場所に行き、交流することで、気持ちがほっとするのではないでしょうか。

** 活支援コーディネーターは、皆さんが活躍できる
町、いの町を目指して活動し
ています。私の地域でも体操
を始めたい!とのお声があり
ましたら、ぜひお問い合わせく
ださい!

お問い合わせは、 すこやかセンター伊野内、 地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 長崎まで (TEL088-893-0231)

×>>>>>>>>



/ 鎌田地区で行われている 体操グループにお邪魔し ました♪ こちらのグループで は、体操だけでなくお茶会を したり、幅広く活動しています。 今回は、クリスマスパーティー に参加させてもらいました♪



美味しいお弁当やデザートを食べて、ビンゴゲームをして、楽しい時間を過ごしました。



♪ 鎌田体操グループでは、 がいの町独自のるん名若 ガエル体操以外にも、様々な 体操を行っています。新しい 健康法や脳トレなども、新しい だっで共有し、みんなで楽しみ ながら実践しています。一人 で大きなしんどい事も、みんなで実践することで、楽しい 思い出になっているそうです。



小鎌田体操グループのクリスマスパーティーに参加するのは今回が2回目です。以前のように大声で笑いあったり、歌ったりはできませんでしたが、マスクの奥には、変わらない笑顔と地域の支え合いがありました。

しくつになっても、昔と変いることは、人生においてかけがえのない宝物です。小鎌田体操グループのような、アットホームでお互いを支え合える集いをこれからも応援していきたいです。

大好きな人と笑い合えることが当たり前だと思わず、一つ一つの思い出を大切にしていきたいと感じた、素敵な女子会でした。



※2年前のクリスマスパーティ・

本「型コロナウイルス感染症 不力を防で、人との接触が制限される中でも、地域のつながりや支え合いは続いています。生活支援コーディネーターは、そのようなつながりを、応援していきたいです!問い合わせは裏面へ☞