

大和地区社協だより

第3号

★「いきいき体操」でゲンキはつらつ

東汰上の神社前広場で毎月第三月曜日の朝 10時から 30分ほど「いきいき体操」を続けています。月1回ですが顔を合わせることで、お互い健康であることを喜びあっています。



市の健康センターから年に2回、体力測定に来てもらっています。自分の体力結果が記録されているので、以前より衰えていないか参考になっています。2月は播磨の介護施設「ふるさとの里」からの参加もありました。

毎月10人ほどの方が集まってみえます。

時には話に花が咲き、よき交流の場となっております。

みなさんのところでも始めてみてはいかがでしょうか！

（編集部より。自分たちも始めてみようと思うところは見学をお勧めします。）

★ご近所様を思う気持ちを大切に

高齢化が進む中、ご近所とのつながりが何よりも大事だと言われてきています。

春陽町の K・Fさんは散歩中に会った人に「お元気ですか？」と声をかけます。「元気な返事が返ってくると何よりうれしいです。」とおっしゃってみえます。又、散歩する時にはごみ袋を持って出ます。空き缶やペットボトルなど見かけると拾って持ち帰ります。以前には大桑国道の地下道に毎日のように犬の糞が放置されていたそうです。ここは児童の通学路でもありました。子供たちがふんづけて嫌な思いをさせないようにと、毎日毎日拾い続けたそうです。

それを 2~3年続けたらいつの日か捨てなくなったそうです。

「その時は本当に嬉しかった。」と満面に笑みを浮かべて話してくれました。お話を聞いて帰る時に「私は人様に言うほどの事はやっていませんよ。」とおっしゃられたことが印象に残りました。



大桑国道の地下道

★憩いの場「蛸塚の縣会館」

毎月第4土曜日の午前9時からお昼まで世間話や、四季折々の話題などについて語らい、憩いの時を過ごしています。



きっかけは6年ほど前に、当時リハビリのための運動やウォーキングを楽しんでいる人たちから、みんなで一服するところがあったらいいね。と話が持ち上がり、それならこんないい会場もあることだしと今お世話して下さる方たちのおかげで実現したそうです。来る人も、口つたえで20名を超える状況だったそうです。お世話下さる方もここに来て、みんなの元気な声を聞くと楽しくなるそうです。

●宅老所「竹の和」の主な行事内容

3月14日・・・健康相談会

午前10時30分～11時30分

3月21日・・・音楽療法

午前10時30分～11時30分

