

通いの場に
地域包括支援センターが
おじゃまします

楽しく健康づくりしています

虹別貯筋クラブ

毎週金曜日 午後1時～3時

場所:虹別酪農センター

代表:稲村長英さん

内容:ほぐし体操、脳トレ体操、
その他リズム体操など

虹別地域の通いの場取材しました。

この日は体操と体力測定を実施。筋力、柔軟性、体力がバランスよく維持されているかを確認されていました。

代表の稲村さんがお休みでしたので、参加されている皆さんと健康づくり運動指導員の竹越喜代美さん、山崎千博さんにインタビューをしました。

Sさんの参加のきっかけは、ご自身より年配の方が片足立ちで30回数えることができいてびっくりしたこと。「こりゃあ参加しなきゃって、続けるって大事なことだなって感じたんです。これはやめたくない」と話してくれました。皆ができる軽い体操なのに普段使わない筋肉をゆっくりのばして毎回気持ちがいい、世間話もしながら体もほぐれる、一石二鳥な会ですと教えていただきました。

運動指導員の竹越さんと山崎さんが指導のなかでこころがけているのは、みんな笑顔で楽しく元気になって帰ってもらえること。「年齢差もあるのでそれぞれ自分の体にあわせて動ける動作を考えて指導しています。苦しいと思うとやる気なくなるので、来て良かったと思って笑顔で帰ってもらえるように心がけています。」

ワイワイ楽しく心も体もほぐれる時間をすごせることが継続につながっているようです。

体力測定

バランス力
アップしたかな



体力測定の前には
保健師の健康チェック！



握力には自信あり



柔軟性バッチリ
でしょ！



ほぐし&脳トレ体操



参加している方のインタビュー



体が軽くなるし調子よくすっきりする

肩こりの痛みがほぐれる

年齢関係なくみんなと楽しくやれる

脳トレが楽しい、間違えても楽しい

わざわざ遠くに行かなくても地元で
参加するのが一番！

