

旭地区社会福祉協議会 元気きらきらサロン



いつまでも元気に歩こう！

旭地区デイホーム「元気きらきらサロン」では、「いつまでも元気に歩こう！」と、株式会社ヤマシタさんに協力いただき、歩行解析チェックを行いました。
スタートからゴールまでの歩く姿を動画で撮り、歩行速度や体の左右バランスなどを解析します。
プリントされた解析結果が配られると「どうやった?」「〇〇点やったわ!思ったよりいいの!」と、点数の見せ合いっこ。来年も今の点数を維持できる様、元気きらきらで活動していきたいです!

旭地区専任職員 坂上 千晶

本郷地区社会福祉協議会 七瀬サロン



10年以上続くフロアカーリング

本郷地区七瀬サロンでは10数年前から月に1回、公民館でフロアカーリングを行っています。

当初は「漬物石みたいなの」「ちょっと重い」「などの言葉もありましたが、今では難なく転がっています。

赤と黄色のチームに分かれ交互に3回ずつストーンを転がし最終的に緑色の親ストーンに近いものが勝ちとなります。

とてもシンプルなルールですが、玉突きのように予想していなかった動きが逆転劇を起こし、毎回とても楽しんでいます。

70代だった参加者が80代になっても、80代が90代になっても継続できるこのレクリエーションを今後も続けていきたいと思っています。

本郷地区専任職員 上田 順子