

旭地区社会福祉協議会 元気きらきらサロン



一年に一度は体力チェック

旭地区自治会型デイホーム「元気きらきらサロン」では、ほやねっとと不死鳥にご協力頂き、秋に「体力チェック」を行っています。

握力測定や血圧・脈拍のチェック、そして開眼片足立ちにチャレンジ!

「片足立ち行きますよう。準備はいいですか? よういスタート!」の声にドキドキ! おととと...

計測の後は、自分の結果を評価表でランクを確認。「あー。握力なくなったわー。2やわ」「これではあかんでもう一度測りなおすわ!」など、みなさんご自身の結果に満足だったり不満足だったり。体力チェックの後は簡単な体操もあり、来年に向けて体力アップを目指しました。

旭地区地域支え合い推進員 坂上 千晶

殿下地区社会福祉協議会



メンズヨガ
も頑張っ
てます

殿下フラチナヨガ

昨年から講師をお招きしてデイホームヨガを始めました。ヨガ!と言えばポーズですね。

柔軟性が無いと...と諦めてしまいましたが、殿下地区の『フラチナヨガ』は違います!

まずテニスボールで筋肉をほぐします。お尻の筋肉にテニスボールを当てた途端に:『痛でで〜』と合唱が始まりクスクス笑い声も。

気取らず自然体でヨガにチャレンジしています。他にも自主開催で月1回卓球バレーも始まりました。新しい事を楽しもう!という気持ちで熱い殿下地区です。

殿下地区地域支え合い推進員 前川 真弥子

