

ふれあいサロンほのぼの基町 ほのぼの通信

H28

下期

高齢者等見守り体制づくり事業運営委員会
基町地区社会福祉協議会・基町連合自治会

広島市中区基町 19-2-481
電話：227-0114 (サロン)

あなたも参加してみてください！笑って！

地域に元氣と笑顔で健康体操
昨年1月から始まった「ほのぼの基町」主催の「ほのぼの健康体操」、毎週水曜日ごとに開催され、今年1月18日(水)に50回目を迎えた。

参加者が毎回40人近くへのぼり、狭いサロンの中で体を大きく動かすこともできないうが、熱気にあふれ皆楽しそうに笑い声が絶えない。

インストラクターはボランティアの有馬小夜子(民生委員)さんを中心に、中本智代江(民生委員)さん、大前仁美(地域包括)さんたちが掛け合い漫談ながらに笑わせながら面白おかしく体操をリードしていく。プログラムも座って出来る体操をメインに肩こりや筋肉への刺激など、ツボを押さえたそれでいて楽しめる内容を毎回工夫されている。参加者はこの体操で健康と笑顔だけでなく、新しい茶飲み友達もできると大変好評。



初参加の人を「基町の〇〇さん、今日も元気で来ています。・・・♪」
桃太郎の曲に合わせて紹介。イチ・ニー・サン体操中の参加者の皆さん

会場が肩と肩が触れ合うような狭い空間での体操だが、「そこが友達作りにつながっているの、あえて狭いまでいい」のだそうだ。肩の触れ合いから生まれた馴染みの参加者同士で安否確認をしたり、最近では体操後食事にも一緒に行くなどサロン以外でも繋がりが広がっている。



また、参加者には昔懐かしラジオ体操のような判取り式のカードが配布されており20回参加ごとの満杯になると参加者手作りの健康器具が景品としてもらえる

のも励みになっているとのこと。

会場づくりから片付け、健康器具の準備から参加者の確認、景品作成まで運営にも参加者が自主的にかかわっている。内容や体操メニューにもアイデアを出したりと、皆に自分たちで作っている健康体操だから自分たちで盛り上げるとい意識が芽生えている。

主催者も、方向だけ決めて、あとは現場の自主性に任せて見ているだけ、現場から相談があるとき以外基本的に口を出さないスタンスだ。こんな楽しい健康体操、あなたも参加してみませんか。

開催は左の通り(有馬・基町社協)
毎週水曜日10時30分

「ほのぼの基町」で参加費無料