

## みんなの活動紹介します

# 『自主体操クラブ ときめき会』



2015  
Vol. 15

### “ときめき”のある毎日を

区の介護予防の講座に参加していたメンバーで立ち上げたサロン。近くに住む仲間で、地域の人たちと交流しながら健康維持をしていきたいということから、ときめき会が誕生しました。名前の由来は、『いつまでもときめいていたいから』という想いから。

月に2回、港南いきいきプラザ（ゆとりーむ）で活動をしています。サロン開始前から、廊下に集まり、ベンチでおしゃべりしながら、始まりの時間まで楽しめます。



からだをゆっくり伸ばします

### ココロとカラダの癒しの場

畳の部屋で、からだをゆっくりと伸ばします。自分のからだに相談しながら、無理のないようにストレッチ。体操の間に脳トレの「負けじゃんけん」などを取り入れ、1時間半ほど体操を行います。

休憩時間には、水分を補給しながらおしゃべりに花が咲きます。「体操も楽しいけど、おしゃべりしている時間がとっても楽しい！」と皆さん口をそろえます。休憩の時間を利用して、情報交換を行ったり、近況について報告をし合ったりしています。「月に2回のサロンが、本当に楽しみ！」と毎回の活動を心待ちにしている方も多いようでした♪



休憩時間は地域の  
情報交換の場

### 気にかけて、声かけ合うなかまたち

「お休みの人がいると、気になって連絡しちゃうんですよ」「サロンがある日には前日や当日にも何度か連絡を入れて、一緒に来たりもします」と笑顔で話されているみなさん。お互いに気にかけて気にし合う関係ができています。悩みがあっても、心配しながらも「そんなの大丈夫よ～！」と、励まし合う姿がとても温かく、印象的でした。サロン活動が、みなさんにとって大切な場所となっているようです。

これからもみなさんの笑顔があふれる活動を継続し、たくさんのときめきを、地域にも広げていきたいと思っています！



休憩中は水分をとりながら  
みなでおしゃべり！