



活動地区：高輪

いつまでも元気で…

高輪にある集合住宅の集会室で、月に2回活動している、高輪げんきの会。近所の人から「体力がなくなってきた」「身体を動かしたい」といった声上がり、みんなで身体を動かすことができる会をつくり、いつまでも元気でいたいという気持ちを込めて、団体名をつけました。徐々に口コミで広まり、参加者も増えてきました。



体操中もみんなでおしゃべりしながら楽しみます



誕生日プレゼントは、いくつになっても嬉しいものです♪

つながりを大切に



サロン代表の金子さんからお話をうかがいました。「サロンを楽しみにしてくれる人が大勢いて、励みになっています。前まで身体が固かった人が、やわらかくなってきたりと、変化を感じられることも嬉しいです。また、みんな協力的で活動を手伝ってくれるので、とても助かっています。今後もサロン活動を続けられるよう、頑張っていきます！」とのこと。参加者からも「ここで友達ができてよかった」「またあの人に会いたいなと思って参加しています」などと、人と人のつながりができているようでした。

今後も楽しく、元気に身体を動かし、みんなで健康に活動を続けていただきたいと思います！



会の前半は、みんなで身体を動かします(/^o^)/

みんなで身体を動かす

ストレッチを中心に1時間ほど身体を動かした後、茶話会を行います。継続的に身体を動かすことで、少しずつ体力もついてきた人も多いようです。少しキツイなと思う時も、みんなで励まし合いながら、楽しい時間を過ごします。

月に1回、その月の誕生日の人に、プレゼントを用意して、みんなで歌をうたってお祝いします。祝われることは、照れつつも、とてもうれしそうな表情が印象的でした。



体操後に、集合写真を撮らせていただきました！
身体を動かした後は、みなさんすっきりした表情です♪