

荒巻リフレッシュクラブ

平成 28 年 6 月 13 日

サロン内容

荒巻リフレッシュクラブでは、介護予防を目的としたサロン活動を平成 19 年から葉山地域包括支援センターと連携しながら、開催しています。対象は 65 歳以上の高齢者で、第 2・第 4 水曜日の月 2 回、長生園地域交流センターで行われています。

今回の内容は、まずサポーターの方のギター演奏にあわせながら歌を歌うことから始まりました。その後、座りながら足を上げる軽運動、1 つ 500 g ほどの手づくり玄米ダンベルでの軽い筋力トレーニングや、転倒時に備えたストレッチなどを行いました。一番盛り上がったのは全員参加のゲームです。誰でも簡単に、全身を動かし楽しめるゲームでした。毎回サポーターの方たちがサロンで行うゲームを考えるそうです。私たちもサロンに参加させていただき、一緒に歌や体操、ゲームを楽しみました。「涙くんさようなら」や「今日の日はさようなら」など、全員が知っている曲を歌うため、音楽好きの方にはぴったりだと思いました。参加者の皆さんは「今日も楽しかったわ」と、笑顔で話しをしてくれました。周りの方との会話も弾み、元気な笑い声があふれていました。サポーターの方も初めて参加した方を優しく迎え入れてくれたり、無理をしないように気にかけてくれたりと、だれでも参加しやすいサロンだと感じました。



ズンドコ〜♪

参加してみて

荒巻リフレッシュクラブの皆さんはきびきびと体操や、玄米ダンベルを使った運動を行っており、年齢を感じさせない元気な方がたくさん参加されていました。参加者の中には、歩いて通っている方や遠方からバスで通っている方もいるそうです。



楽しく盛り上がりました〜☆

片足立ちやもも上げ 100 回も、皆さん簡単に行っており、荒巻リフレッシュクラブで運動を行っている成果だと感じました。介護予防になることはもちろん、参加者同士の交流の場となり、会話をするこゝも、楽しみの一つなのではないかと感じました。

取材・編集

東北文化学園大学

菱沼夢 佐野紗香

