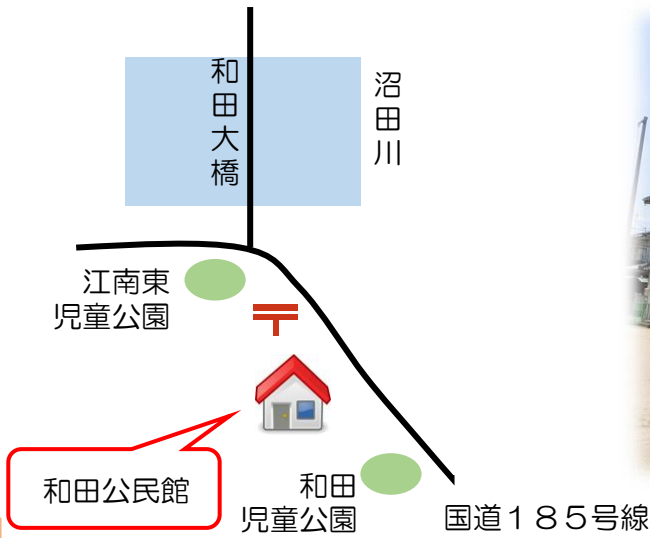




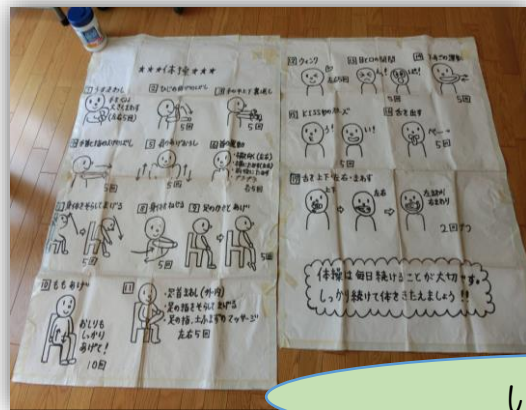
和田元気くらぶ

をご紹介します！

和田元気くらぶ					
地域	和田町内会				
結成	平成19年4月				
登録会員数	参加者	支援者	計		
	男 女	男 女	38		
	2 30	1 5			



梅雨の晴れ間が広がった6月14日、『和田元気くらぶ』におじゃましました。部屋の中に入ると、外の暑さが嘘のように涼しい風が吹き心地よい空間でした。おむね月に1回の活動で、毎度のストレッチ体操や茶話会、三原市歌を歌うことに加えて、花見やぜんざいで新年会を行うなど季節に合わせて様々な活動がされています。



いつもの体操

セロテープで貼りあわせてあるセピア色のポスターを見ながらストレッチ体操を行います。手や足の運動だけでなく、目や口・舌の運動も行い全身をほぐしていきます。体操が終わったら破れないように大切に片付けられていました。こうして、サロン結成前より受け継がれ、みなさんの体力維持・介護予防に繋がっているんですね♪

みんなと一緒に頑張れる



今回は三原市高齢者福祉課による『いきいき百歳体操』の出前講座です。

いつまでも若々しく、心も身体も元気に過ごすためには、やはり適度に運動することが大切です。この百歳体操はイスに腰を掛けて準備体操・筋力運動・整理体操を行います。無理は禁物！自分のペースに合わせて行います。

体操の途中からしんどさでため息がちらほら聞こえていましたが、茶話会となると元気復活！（笑）みなさんおしゃべりが止まりませ〜ん♪



しんどいねえ

愛情たっぷりよ〜



和田元気くらぶの年間計画表に毎月登場している「ワッハッハ」。ストレッチ体操のあとに声を合わせて「ワッハッハ」と10回言います。大声を出すこと・笑うこと大事ですよ♪これも和田元気くらぶの明るくイキイキした雰囲気繋がっているように思います。

「年間の計画表をもらったら、すぐカレンダーに書き込んでサロン最優先にしとるんよ」「毎月楽しみにしとるよ」「話が尽きんのんよ」などと嬉しい声が続々と♪

こうした集いの場が末永く続くよう、社協はこれからも応援していきます。



三原市社会福祉協議会