



会員の枠を超え誘い合い

足を高く上げ、膝裏を伸ばして1、2、3…。ストレッチをする参加者たち



町老連 「健康運動教室」4年目

辰野町社会福祉協議会で月2回、町老人クラブ連合会の「健康運動教室」が開かれている。4年目を迎え、今月も高齢者がストレッチや体をほぐすメニューをこなして運動の機会に。会員の枠を超え地域で誘い合って来る姿も見られ、健康維持に役立っている。

教室は、健康や仲間(44)＝宮木＝が担当づくりの一環で2017年1月に始めた。会員ほか一般も歓迎し、講師2人が交互に指導。たつの荒神山温泉「湯にいくセンター」が無料の送迎バスを運行し、1回平均で約15人の参加がある。

22日は、当初から講師を務める篠原忍さん(82)＝宮木＝は「家から出ないと」と始め「歩くこともしよう」と前向きになった。ここで皆と話すのも楽しい」といふ。声を掛けられ、この日初めて訪れた女性(70)＝小野＝は「自分ではできない運動だけど体を動かしたい」と体験した。

教室は当初、週1回だったが、単体クラブの休会などで昨年5月から月2回に改めた。それでも教室をライフワークにする人もいて、徐々に定着。堀内三郎会長(82)は「家に居て動かないことを考えると、うんとい。仲間を増やして続けていきたい」と話した。

毎月第2、4水曜日の午後1時半から1時00分。送迎バスは第2が小野、川島、唐木沢、今村、上島、宮所、小横川の7区、第4が残り10区のエリアを運行し、教室後は湯にいくセンターへ立ち寄る。詳しい停車場所など問い合わせは町社協内の事務局(電41・4500)へ。