

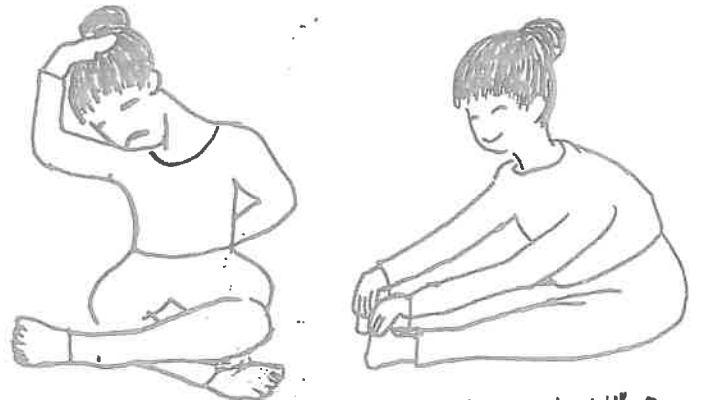
ストレッチをやりよう!

長年の腰痛をかかえ加齢と共に体力の劣えと運動不足から一急発起してスポーツジムに通いはじめたものの、若い人にまごって計画性のない後期高齢者の私は挫折も早く続行不可となってしまいました。マシンの力を借りるのではなく、体幹を鍛え、さっさか歩きやゆっくり歩きのできる体力と時間の余裕をもつことが先と考えました。

もっと身近が楽しくと思いストレッチ教室を企画しました。

希望者が10名、講師は以前にご縁のあった大村千春先生にお願いしました。

まずオ1日目、各々がヨガマットに腰をおろしたもののあぐらのかけない人が半分。「無理はしないで…」の先生の言葉にすぐわれて、それでも菌をくいしばってがんばる姿は「丘にあがったトドのよう…」と自笑しつつ身体ほぐしに汗を流しました。最も楽しかったのは、タオル半の袋にペットボトルのふた30個を入れたジャンボお手玉を頭上に投げ飛ばやく「わしつかみ」をする……又、30cm位の木製のはし棒で足の裏からふくらほぎ、太もも、足全体のリンパの流れをよくして股関節から腎臓に流し排尿につなげる……等、まさに毎日やらなければと、思いました。



(鈴木明子)

お手玉作り

コロナ禍での活動は限られてはいますが、わくわく亭では
でん伝体操の時に歌いながら手と頭の運動に活かし、お手玉
作りをしました。利用者さんにも手伝ってもらいながら
さレこのメンバーさん、スタッフとみんなでおしゃべりしながら
作りました。

子供の頃は毎日の遊びの中に、
お手玉は当り前のようになって
2つ、3つ、4つと両手で上げては
拾い、どれだけ長く続くか競い
あって楽しんだものでした。

中に入れる教珠玉は台風15号で
流されたり泥まみれになり枯れて
しまったりで、あちらこちらと探して
見つけました。教珠玉、とりかえり
お手玉も久しぶり。今やってみると
なかなか上手く出来ません。

ちょっと練習したら、むかしみたいに出来るようになるかも知
れませんか。



出来あがったお手玉で
遊んでみました。

(志田公子)

12月 スケジュール						R5. 1月 スケジュール					
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
			1 でん伝 体操	2	3	1-2 お正月	3	4 休み	5	6	7 定例会 10時~
5 でん伝 体操 10時~11時	6 さしこ 10時~ 15時	7 でん伝 体操 21時~4	8 でん伝 体操 定例会	9	10	9 →	10 活動始め さしこ 10時~15時	11 でん伝 体操 21時~4	12 でん伝 体操	13	14
12 でん伝 体操 10時~11時	13 花壇之 アソビ 1時	14 でん伝 体操 21時~4	15 でん伝 体操	16	17 手打ち お作り 10時~	16 でん伝 体操	17 手作り 10時	18 でん伝 体操	19 でん伝 体操	20	21
19 寄せ植え 作り 10時	20 絵手紙 10時~12時	21	22	23 大勢 13時~	24	23 でん伝 体操	24 絵手紙 10時~12時	25 でん伝 体操 21時~4	26 でん伝 体操	27	28
26 年	27 末	28 休	29 2	30	31	30 でん伝 体操	31				