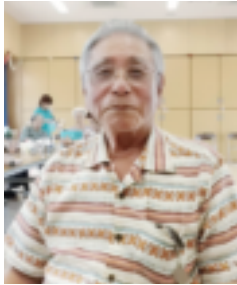


暑い夏☀️ 仲間と笑って😊 ちゃ〜がんじゅう!



生きいき健康クラブでは地域の仲間と楽しい時間を過ごし、また、介護予防につながる取り組みをしています。そこで、楽しく、元気に生きいき健康クラブに通っているお2人にお話をうかがいました。



仲間づくり♪ 体操をとおして健康づくり

「自分の健康は自分で守らないといけない!」と、語るのは生きいき健康クラブ(浦西自治会)へ通う崎濱秀直さん(88歳)。

毎朝の日課として、顔を洗うようにかんぷ摩擦で血行を良くし、日常生活では歩くように心がける崎濱さんは、火曜日は那覇で体操の講師をし、水曜日の生きいき健康クラブでは地域の仲間とゆんたくしながら介護予防に取り組んでいます。

「古い楽に 慣れず甘えず 流されず 健康拾い 今日も1・2・3」と、自作の短歌を何首か披露してくれた崎濱さんは、「シニア世代になると家に引き込んでしまう人もいるけれど、仲間とゆんたくしながら若い頃のお話に華を咲かせ、カラオケを歌うこと、そして、歩くことやふくらはぎのマッサージで血行を良くすることも健康につながるんだよ!」と、笑顔でお話をしてくれました。

◆◆◆ 崎濱さんの健康四原則 ◆◆◆

1. よく寝る
(睡眠を十分にとる意味でぐっすり寝ること)
2. よく歩く
3. 怒らない
4. 食べ過ぎや飲み過ぎをしないこと

一緒に楽しく活動しませんか?

生きいき健康クラブ 浦西自治会

活動日 毎週水曜日 10:00~14:00
 活動場所 浦西公民館 (電話 098-876-0767)
 お問い合わせ 生きいき健康クラブ 電話 098-877-8226



ここにこ元気! 楽しいゆんたくタイムで介護予防♪

「富子さんの周りには笑い声があふれているんだよ〜」と、人気者の我如古富子さん(82歳)。

ひまわりのような笑顔の富子さん、その元気の秘訣とは・・・?

「自分がここにこ笑顔だと周りも元気に明るくなるでしょ。だから、朗らかに笑っている方がいいさあ!」と、笑顔で語る富子さん。日頃から笑顔でいることを心がけ、周りのお友だちに元気を与えています。そんな富子さんはお友だちから「悩みなんでないでしょ?」と、言われるようですが、「悩んで暗い顔をしていても徳にならない!なので、人前ではいつも笑顔でいること!!」をモットーにしています。

「ゆんたくしていたら、朝になってしまうよ!」と、元気に笑いながらお話をしてくれました。



1年間、1回も休まずに生きいき健康クラブに参加した富子さんは今年3月に「皆勤賞」を受賞!

一緒に楽しく活動しませんか?

生きいき健康クラブ 城間自治会

活動日 毎週金曜日 10:00~14:00
 活動場所 城間公民館 (電話 098-877-2072)
 お問い合わせ 生きいき健康クラブ 電話 098-877-8226

