

下野市在住のシニアサポーター：山中英雄さんより、7月10日(水)に行われたサロン「はつらつ体操みどり」での活動報告がありましたので、ご紹介します。

【活動内容】

山中英雄さんが運営するサロン『はつらつ体操みどり』は、毎週水曜日に活動しています。7月10日(水)に、ラジオ体操、しもつけ元気はつらつ体操、ウォーキング約1,000歩、フレイル予防教室を開催しました。山中さんは、会員同士の会話を大切にしている、「色々なスキルを持った方々との情報交換は、非常に有意義だ」と話しており、会員の方々の見守り活動にもなっているとのこと。山中さん自身も、健康管理に注意するようになったほか、知り合いが増え、街の中での会話も増えたそうです。また、「会員が気兼ねなく参加できるように心がけており、当番になった人も安心して休めるよう、当番の人数を増やして対応する等の工夫をしている」とのこと。努力を重ねている様子も伝わってきました。

現在は「サロンを継ぐ後継者が現れるのを心待ちにしている」そうです。地域の皆さんが気軽に集まれるサロンを、ずっと続けていただきたいと思いますね!!



しもつけ元気はつらつ体操!!



みんなでフレイル予防教室



だんらん中で～す (*^-^*)