クラブだより

「ふれあいコーナー」で軽い体操とおしゃべりを楽しみましょう

中央区
ポー住宅寿会
柏原　やち子

ポー住宅寿会では、平成21年より「ふれあいコーナー」を開催しています。

これは事実上宝寿会が運営母体ですが、老人会の会員のみならず年齢を問わず誰でも気軽に参加ができます。お茶菓子を食べながら和やかにおしゃべりをしたり、ダーツを楽しんだりする憩いの場として定着してきました。

自由にくつろぎ、気軽に誰とでもおしゃべりができる居心地の良い場にしたいとの目的で会は発足しましたが、当初は月内の開催回数も多かったこともあり、徐々に参加者が減ってしまい毎回10名に満たないこともあり、月1回の開催としました。

そうこうしている時、近くに「港島けんこうクラブ」というジムがあり、そこで指導員（介護予防指導士有資格者）をされていた方と、地域の行事でたまたま宝寿会の役員が出会い、「定年退職をしたので、何かお手伝いすることがあれば声を掛けてください」とのお話を伺いました。

さっそく「ふれあいコーナー」に、ストレッチなど誰でもできる軽い体操を取り入れたらどうかという話になり、宝寿会の運営委員会にはかり、またポー住管理組合とも相談して話がまとまり、約1年半前より指導員に来ていただくようになりました。

口伝えで参加者も増え、現在では約30名前後を推移しています。

椅子に座ったままできる運動や、タオルを使ってのストレッチや軽い筋力増強運動などを楽しんでいます。楽しいのであっという間に時間が経過します。

この会では、老人会へ入会のお誘いは特にしていませんでしたが、会員以外の参加者が1人、2人と「ポー住宅寿会」に入会する方も出てきました。

「健康とおしゃべりタイム」が楽しめる会になってきたと役員一同喜んでいるところです。

頸椎を伸ばしながら腕力もつける運動

無理のない軽いストレッチ

指導員の松井先生

憩いの場として定着した
ふれあいコーナーの様子

茶菓子でおしゃべりタイム

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

古民家再生
株式会社 津崎工務店
TEL 079-599-7711
本社／三田市桑原613-4
神戸ショールーム／神戸市北区大沢町中大沢974

左官工事・屋根工事・外構工事一式
宮脇建飾工業株式会社
神戸市北区淡河町萩原463
TEL 078-223-6071

おかげさまで創業55年
FUJIWARA
株式会社 藤原組
神戸市北区道場町日下部1780番地
TEL.078-951-5526

造園土木・施工・管理
株式会社 岡田造園
神戸市北区大沢町市原19番3
TEL.(078)954-0651

Life with Wood
一級建築士事務所
木の家工務店
株式会社 宮下
神戸市北区山田町小部字妙賀10-8
TEL.078-596-0868

ガードレール・ガードパイプ・防護柵
フェンス施工・販売
有限会社 米田道路安全設備
兵庫県神戸市北区山田町衝原字中ノ瀬51番
TEL 078-958-5329

有限会社 エムズ
神戸市北区八多町吉尾572-3
TEL 078-595-7960

一般土木・外構・造園工事 一式
株式会社 上田土木
神戸市北区大沢町上大沢1802
TEL.078-954-0105