



# マイペースに

## 健康づくり

### 苦手な人も、得意な人も！

スポーツが苦手、ついていけないという方、そこで諦めず、もう一歩踏み出してみませんか？

ヤングシルバー体操会では、暑い日も寒い日も変わらず、毎週のように活動が行われています。でもそれは決して苦ではないのです。もちろん体調が悪くて休む時もあります。活動中でも、ちょっとした不安や疲れがあれば、横のベンチでひと休憩。そんな風に、自分のペースで運動することが出来るのです。

運動が苦手な人ももちろんいます。それでも、毎週参加出来るのは、先生の熱心で丁寧な教えがあるから。

活動の中でメインとなるビーチボールバレー。多くの仲間達とボールを繋ぐのは、皆さんの楽しみである

反面、講師の悩みの一つでした。高齢という事もあり、ボールを扱うことに危険を感じ、一度はビーチボールバレーをやめようと考えました。しかし、皆やめようとは言わなかったそうです。得手不得手に限らず、童心に帰り純粋にボールを追いかける事が、きっと何よりも楽しいでしょう。

皆さんとにかく元気で仲良し！まさに健康体操の賜物とも言えるその元気は講師が心配するほどで、「無茶はしない」が口癖になりつつあるよう。ほとんどの方が70歳以上にも関わらず、足早に動くその姿は、若々しく輝いて見えます。

### 週に1回の楽しみ

近年、社会問題となっているのが、高齢者の一人暮らし。このサークルでは、そういった面でも会員ひとりひとりを、気に掛けるようにしています。

年2回は必ず全員集まるための懇親会があり、それは主に暑氣払いと忘年会。「年齢差があっても感じさせない雰囲気を楽しみたい時を過ごせる。」と言います。普段でも、活動後に食事をしたり、仲良くなったグループで個人的に出かけるなど、仲を深めます。

活動は簡単なウォーミングアップから開始する為、ついていけないという事はなく、初心者でも安心して楽しむことが出来ます。

日常に軽い運動を取り入れたい方、友達作りをしたい方、ヤングシルバー体操会で活動してみませんか？  
自分だけの健康づくり、始めませんか？

#### 第73回 ヤングシルバー体操会

活動日：毎月4回 木曜日  
時間：12:30~15:00  
内容：健康体操  
入会費：1,000円  
月会費：1,500円  
連絡先：03-3840-6563 (白井)

①活動風景1：楽しげな笑い声の響くビーチボールバレー練習。

②活動風景2：無理なく自分のペースで体力作り。

③集合写真：元気な笑顔がとても華やか。

