

健康を進める活動（立老連女性部）

令和7年10月21日（火曜日）、曙福社会館2階集会室で、立老連女性部有志主催によるパイロット講座が実施されました。

本講座は、今後、地域ごとの健康推進を女性部が後押しする目的と、老人クラブ新規加入者獲得に向け、対象となる未加入者の需要を調査する目的で実施したものです。

まず初めに、立老連副会長の小松崎さんから挨拶と趣旨のご説明を頂きました。

続いて、本日の講座を主導して下さった中村さん（立老連副会長）、清水さん（女性部部長）、澤井さん（女性部副部長）、地元の伊藤さん（松鶴会会長）から自己紹介を頂きました。

その後、女性部が毎月練習しているレクダンスについて説明し、参加者で踊りました。



みなさんとても楽しそうです。
中心で指導してくださっているのが伊藤さんです。
初めて踊りましたが、説明が非常に的確で、楽しく踊れました。
見ているときは、簡単に見えましたが、踊ってみると、相当のエネルギーが必要です。
踊り終わった後の爽快感もあり、絶対オススメです。また一緒に踊りたいです。

踊り終わった後は、皆で休憩。

水分補給をしながら、おしゃべりを楽しみました。

続いて、清水さんが持って来て下さった紅白旗をつかってのゲーム、頭の体操です。

皆さん、上手です。私が一番出来なくて、リベンジを期しました。笑いが止まりません。



この後、今日の日ために小松崎さんがお手玉を買ってきてくださいました。

「桃太郎」「かたつむり」「うさぎとかめ」などなど……

歌いながら、楽しくお手玉にチャレンジ！ …… あれ？上手くできない…

でも、参加者のみなさんは上手でした。ひそかに練習することを決意しました。

あまりに私が出来なくて、お手玉に集中しすぎたので、写真を撮るのを忘れました。

ゴメンナサイ 🙏



最後は、皆さんに今日の感想を聞きました。

皆さん、非常に楽しかった。またやってみたいなど、前向きな言葉ばかり頂きまして、最初、静かだった体験者のみなさん、快活になり、目の輝きが変わっているのが分かりました。

あっという間の2時間でした。

本日の講座で、今後の高齢者の健康推進施策の方向性について、非常に有意義で手応えを感じられる成果を収めることが出来ました。大成功です。

ご協力いただいた女性部のみなさん、本当にお疲れさまでした。

遠いところまで、来てくださり、差し入れまでたくさんして頂き、本当に有難うございました。

この場を借りて、改めてお礼申し上げたいと思います。