

みんなでいつまでも元気に♪

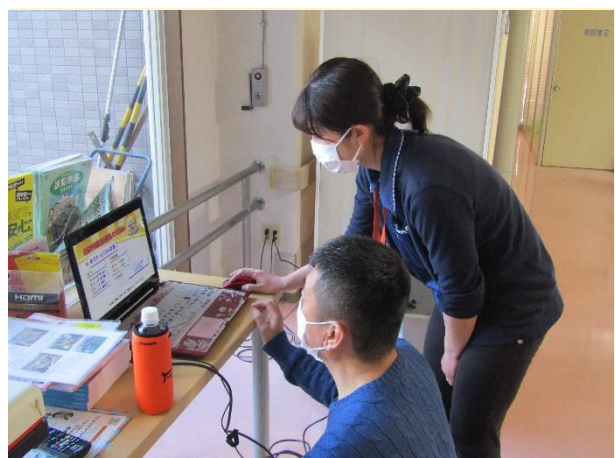
自主グループ「常楽」は月2回、常楽診療所が休診している第1水曜日と第3水曜日の午後に待合室をお借りして、健康体操を開催しています。今回は、介護予防体操のDVD動画をパソコンからテレビに映す方法などを教えて下さる方を探されていたため、ボランティアセンターから、パソコン関係に詳しい登録ボランティアの箱守さんにご依頼しました。突然のご依頼にも関わらず、お忙しいなか、快くお引き受け下さり、ボランティアセンター一同感謝しています。



テレビに映しだされた体操に合わせてポーズをとります。リラックスして体操に望むことが、ポイントだそうです。



最後は座って、無理なく背伸びをしたり、しゃがんだり、無理なく体操します。



ボランティアの箱守さん(写真左)、パソコンの基本操作から動画の投影方法までスタッフに丁寧にお伝えします。

取材日 : 令和3年3月3日 参加したボランティア数 : 1名
取材メモ : コロナ禍でも、皆で協力しながら楽しく体操されている姿が印象的でした。これからも皆さんが元気に過ごしてもらえたらと嬉しいです。(税所義彦)
問合せ先 : 総合ボランティアセンター ☎3870-0061 FAX3870-5900