

## 絆・シニアたいそう教室 ～とじこもりとフレイル予防～

東和一丁目自治会と地域包括支援センター東和が絆のあんしんネットワーク連絡会 ※で立ち上げた絆・シニアたいそう教室は、コロナ禍の令和3年11月に始まりました。月に1度の開催で、講師の神谷先生は「コロナ禍で閉じこもりが増え、フレイルが進んでおり体操と交流の必要性を感じた」と話します。

ストレッチやペアでの運動など、神谷先生考案の体操はどれも楽しく、参加者の皆さんからも自然と笑顔が溢れます。

今後は子どもや障がい者との連携も検討しているとのことで、これからの活動も楽しみです！



まずは呼吸や筋肉についてのお話し。皆さん真剣に聞き入っていました。

※絆のあんしんネットワーク連絡会とは…絆のあんしん協力員・協力機関、民生・児童委員などが集まり、ネットワークづくりや地域課題などについて話し合う定例会です。



ペアを組んで筋力トレーニング。かいっぱい踏ん張る姿に、お互い噴き出してしまいます。



脳トレを兼ねたボール遊びを全員で。リズムに合わせられず焦ることもしばしば。

取材日 : 令和5年7月25日 参加者数 : 7名

取材メモ : 常は平均25名程度の参加ですが、取材当日は直前の豪雨で参加者が7名と少ないものの、皆さんの笑顔が印象的でした！（足立社協 中山勝友）

問合せ先 : 東和一丁目自治会ホームページ（動画もあります）：<https://touichi.tokyo/>  
地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374