

運動を通して本木や関原地域のサロンが 交流しました！

「本木あそびサロン」代表の今田さんが本木や関原地域で活動しているグループに声かけし、ミニ交流会を日介センター本木にて開催しました。

参加したのはふれあいサロン「関原の森こだま」「本関らくらくサロン」と、元気アップ教室から立ち上がった自主グループの参加者あわせて12名。

運動指導士の田中秋乃さんを講師に招き、指先を動かす体操、脳トレを交えた運動などをみんなで行いました。頭を使いながらの体操は認知症予防に効果的だそう。笑顔や笑い声が絶えない時間となりました。



「動きを間違えても良い。間違えると笑顔になるでしょう。でも間違えたことに気付くことが大切」という田中さんの言葉に、皆さん納得されていました。

※みんなで元気アップ教室…足立区が主催する講座。運動・口腔ケアなど介護予防に関する内容を学ぶ教室です。



身体を動かしながら野菜や魚の名前を言っていきます。やってみるとなかなか難しく、口がもごもごしてしまいました。



最後は代表の今田さんからクイズを出題！答えがわかると笑顔で手を挙げる方が多くいらっしゃいました。

取材日：令和5年10月8日 参加者数：12名

取材メモ：サロン代表者が声を掛けて実現した初めての交流会。参加された皆さんはとても楽しまれ、次々と「次回もやりたい！」との声があがっていました。

(足立社協 水上恭子)

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374