



いつまでも元気でいられるように！ HOSHIIMO GYM（西綾瀬）

HOSHIIMO GYMは、介護保険サービスを利用していない地域の方々による自主トレーニンググループです。西綾瀬在宅サービスセンターのトレーニング室を活用して、地域の皆さんが各自運動に取り組んでいます。マシンの使い方は参加者同士で教え合いながら、それぞれが自分のペースで好きなマシンを使用して運動しています。お互いに顔を合わせながら、無理なく自分の体調やペースに合わせて好きなマシンを使えることも、継続のモチベーションにつながっているようです。

メンバーの平均年齢は、なんと84歳。皆さん年齢を感じさせない前向きな姿が印象的でした。「顔を合わせるだけでも元気になれる」、一人ひとりが健康で安心して暮らし続けられる地域づくりを、身近な運動の場から支えている素敵な空間でした。（2026年7月3日）

令和8（2026）年度 ささえあいブログ（足立区社会福祉協議会）