

# 沼平町 いきいきサロン

## <テーマ>

健康づくりと維持管理を勧める目的で、高齢者でも気軽に簡単に体を動かすことができる音楽を基にした『健康表現体操』を楽しむ

2022年6月18日(土)に沼平町第一回「いきいきサロン」が開催された。晴天であれば広場で行う予定であったが、朝から時に強い雨が降り屋内での実施となった。総勢16名の参加があった。

講師は過去数回、当町内の「いきいきサロン」に来ており、その内容と教え方はとても好評で強い希望もあり、今回もお願いした。誰でもが知っている唱歌や懐メロを素晴らしい歌唱力で歌うのを聞きながら、知らずのうちに体が動き始める。合間には、「・・・だら」の沼津弁で楽しいトークショーとなり、笑いで皆の両頬は運動させられる。皆、今日は笑顔で楽しく体を動かす事ができた。

アンケートが手元に有るが、異口同音で「楽しかった」、「久しぶりで町内の人たちと顔を合わせて話しができ、楽しい時間を過ごせた」、「1人で家にいると身体を動かす機会がない。90歳の方でも無理のない体操だった」等々、このコロナ禍の状況下、皆との会話や笑いの大切さを改めて読み取る事ができる声を感じられた。

