

地域の活動団体をご紹介する情報パンフレット『つながる』

松陵にっこりクラブ

☆『明るく楽しく元気よく』をモットーに笑いながら体を動かします☆



《活動内容》 シニア世代向けの軽体操（イスを使う体操中心）

《活動場所》 松陵二丁目集会所

《活動日時》 第1・3木曜日 10:00～11:30

《参加費等》 入会金100円・月会費100円

二十四節気大寒の日、松陵二丁目集会所で活動する「松陵にっこりクラブ」さんにお邪魔しました。南に面する窓から日差しが暖かかったのですが、それ以上に暖かく、明るいサポーターの方々の笑顔と会話のおかげで体だけでなく、心も元気になる時間を過ごせました。

『皆さん！からだは伸びてますか～??』



「家を出る時には気乗りしない時もあるけど、ここに着くとさ、元気もらえるのよ。沢山笑うでしょう、だから来るのが楽しみなの。ここに来る人みんないい人だから会うのが楽しみなの。家に居たってこたつに入っているだけだからさ。」と笑って答えてくれた参加者の伊藤さん

覚えた体操を自分流にアレンジしてご自宅で行う方が多いとの事。運動を無理せず継続する秘訣を教えてくださいました。

運動サポーターの皆さんは定期的に運動メニューを変更しているそうです。

「ここに来る方の多くは人生の先輩方で、我々は自分の将来像を学ばせていただいているんです。最初は集会所に来る事を億劫に思っていた方が、活動を続けるうちに、元気になって他の活動に参加されるようになり、地域での様々な活動が活性化することを嬉しく思います。新たな活動に夢中になり、こちらに来ていただけなくなるのは寂しいけれど、それも仕方がない事かもしれませんね。」とサポーターの西塚さん

『え？サンタが指導??』ストレッチしながら、みなさん自然に笑みがこぼれます。



あっぺとっぺになっちゃっても、それをみんなで笑い飛ばすから楽しい。

「年齢が年齢だから体は悪くなるんだけど、ここに来るようになって外で転びにくくなったの。運動と笑って大事ね。」と参加者の佐藤さん

クリスマス前の活動日の様子。

サンタさんもストレッチ～



「活動日に参加者の皆さんが元気に来られる事に安心し、そして一緒に楽しく運動し、帰る時に皆さんが『楽しかった～(〇〇)』と言って笑って帰って行ってくれることが何よりうれしく元気をもらいます。だから参加者さんだけが元気になっているのではなく、サポーターの私達も元気になっているんです。それがこの活動が続いている理由なのかもしれませんね。」とサポーターの菊池さん