

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』

なご 和み会

『気負わず構えず楽しみながら体を動かします。
ここに来たらみんな平等。ご自分のペースで気軽に参加してください。』



《活動内容》 軽体操、発声練習、懇話会 など

《活動場所》 永和台集会所（住所：泉区永和台 28-21）

《活動日時》 第2・4木曜日 10:00～11:30

《最寄りバス停》 宮城交通 永和台南停留所

↑ 永和台のメイン通りにあるバス停の目の前にある集会所
↓ 建物入り口にある看板が目印です。



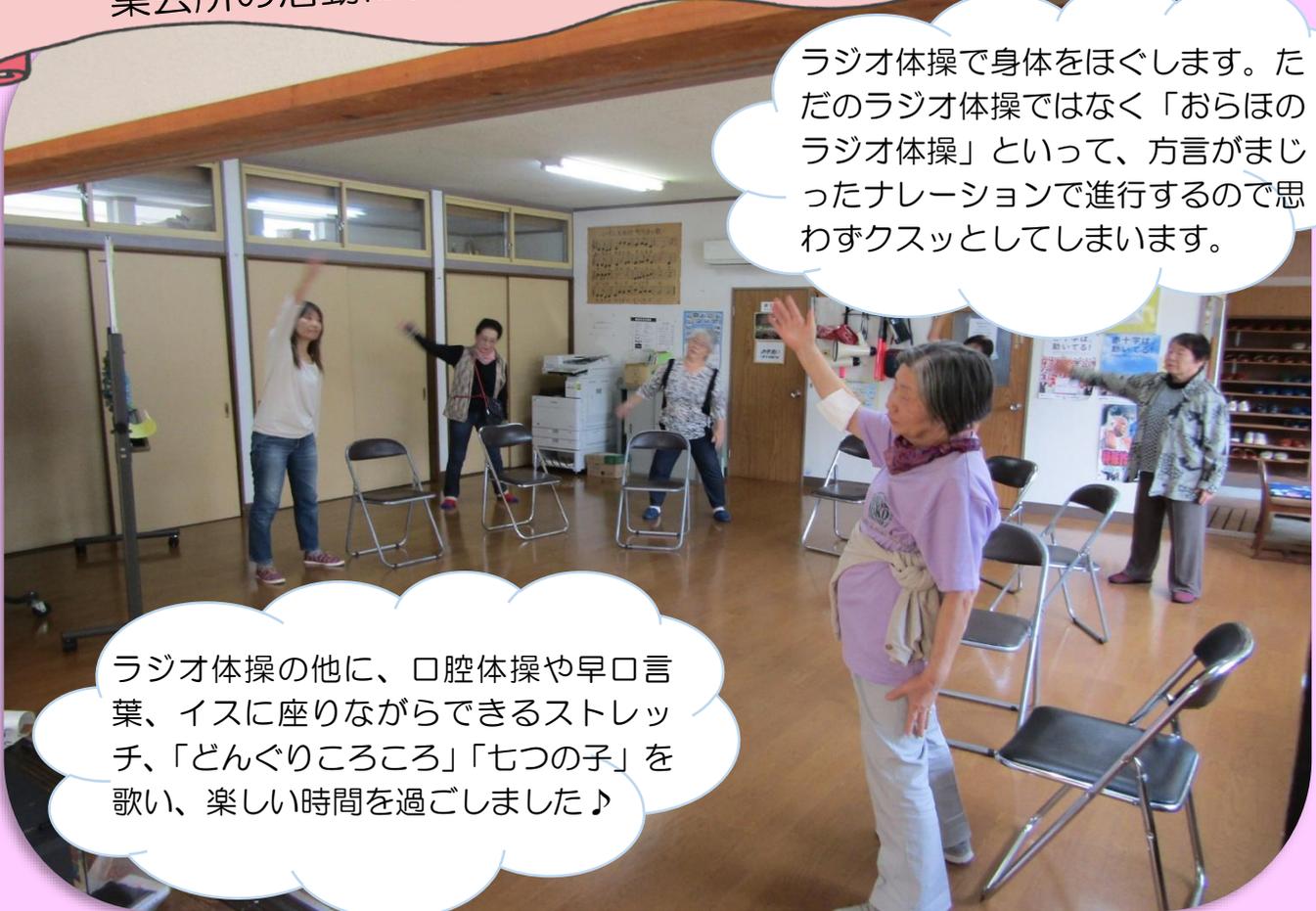
受付にはスタッフさん
書のプレートが飾ら
れていました。 →



集会所の活動にお邪魔しました♪

ラジオ体操で身体をほぐします。た
だのラジオ体操ではなく「おらほの
ラジオ体操」といって、方言がまじ
ったナレーションで進行するので思
わずクスツとしてしまいます。

ラジオ体操の他に、口腔体操や早口言
葉、イスに座りながらできるストレッ
チ、「どんぐりころころ」「七つの子」を
歌い、楽しい時間を過ごしました♪



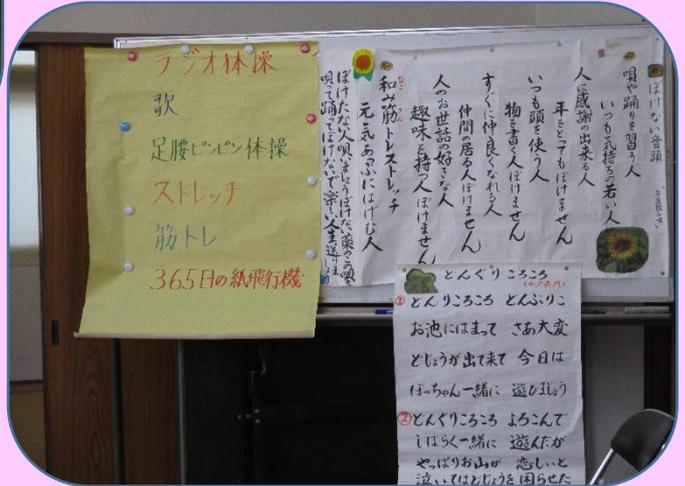


← ビデオ映像を見ながら、音楽に合わせて運動します。

運動プログラムの内容は、その時集まっている方の様子を見ながらスタッフさんが考えているそうです。

誰もが知っているラジオ体操・ポップス・童謡を取り入れて、イスを使った軽体操、健口体操など、無理なく身体を動かせる内容です。

【松陵地域包括支援センター】と共催で開催することもあります。



↑ 当日の流れと「ぼけない音頭」。「どんぐりころころ」は歌謡曲のメロディにのせて歌います。これが思った以上に頭を使うのですが、歌いきれると達成感で満足ですし、間違えたとしてもお隣同士で笑いとばして、とても和やかな時間でした。

← 作業療法士を講師にお招きして骨粗しょう症になる原因について学ぶとともに、予防の軽運動を行いました。フラミンゴのように片足を1分間上げるなどお家でもできるお手軽なものを教わりました。



片足を上げてフラミンゴのポーズを1分間保ちます。(交互に行います)これだけで骨粗しょう症予防となるのでお家でも是非お試しください。

《スタッフさんからのメッセージ》

「ここに来るだけで50%もうOK」来たらいるだけでも大丈夫。

お話しするだけでもいいの、気負わずに参加してもらえればいいな。