



人とのつながりは、「**地域のお宝**」で、お互い顔の見える関係から始まる支え合い活動です。サークル活動、趣味の仲間、お茶飲み仲間は、5年後、10年後の人生を豊かに過ごすための糧となります。

あなたの今のつながりを「**支え合い活動**」として意識してみてください。



蕪川地区 齋藤さん家の体操教室



毎週火曜日の午前10時、蕪川地区の齋藤さん宅にて健康体操（日本式気功養生術）が行われています。

東洋医学を基にした体操で、丹田呼吸法に合わせ、約1時間半かけてゆったりと全身を動かし、365のつばを刺激して血の通り道である経絡を流します。

体操後は、お昼頃まで楽しくおしゃべりをしながらお茶飲みをして解散します。こうした楽しみがあることも、長く続けられる秘訣になっています。

体操教室を始めたきっかけは、講師の飯田先生の同級生である田中さんが10年前に腕にアトピーのような症状を発症したこと。

もともと健診センターでの体操教室（命の貯蓄体操）に通っていた飯田先生と齋藤さんは体操が効果的だと考え、田中さんを誘って一緒に体操することを提案しました。齋藤さんは以前、メリヤス縫製を営んでいたため、作業所だった部屋を改修し、体操用のスペースとして開放することによって、この体操教室が始まりました。その後、メンバーは増減を経て現在は9名が参加しています。



体操で心身ともに健康に！

体操をすることにより免疫力や体温が上がり、健康増進につながります。長く続けることが大切ですが、皆さん口を揃えて1人じゃ続けられない、みんなとやるから継続できる、と話します。一緒に体操をして、お茶飲みを楽しむ。共通の趣味を持った仲間の存在は**地域のお宝**です！

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



体操教室の皆さんにお話を伺いました

30代の頃から血圧が高かったことをきっかけに体操を始め、40年以上続けています。「今まで入院せず健康に過ごせているのは体操を続けているおかげ」と話します。

齋藤康子さん
(79才)

アトピーのような発疹で悩んでいたところ、同級生の飯田さんに誘われて体操を始めました。続けたおかげで免疫力が上がり、今ではすっかり症状が改善しました。

田中園江さん
(74才)

齋藤さん家の体操教室で講師をしています。「感謝・礼節・素直」が体操の3原則。感謝されるのが元気の源とお話いただきました。

飯田よりさん
(74才)

この体操は自分のできる範囲で行えるため、ずっと続けたいと話します。また、場所を提供してくれる齋藤さんにはいつも感謝していて、齋藤さんのおかげとお話いただきました。

天明寿美江さん
(77才)

食生活改善推進員としても活動し、食育の推進と普及、啓発活動をしています。ホームベーカリーで作ったおからチョコケーキをおすそ分けすることもあります。

高橋美代子さん
(75才)



★あなたの地域のお宝情報を募集しています！
「私の近所ではこんな取り組みをしている」「こんな工夫をして気にかけている」など、あなたの地域のつながりを教えてください。情報をお持ちの方は、右記お問い合わせまでお願いします。



詳しくはこちら

お問い合わせ
太田市社会福祉協議会 地域福祉係
〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
TEL 0276-46-6208 FAX 0276-46-6229