

中央区生活支援推進員訪問記 令和4年度 VOL.16

こんにちは😊2層コーディネーターの大塚です！

今回は、令和4年11月11日（金）西地区の「秀とおしゃべり茶話会」へお邪魔しました。

講師の方をお招きし、「健美操」（軽い体操）を体験してきました！

ヒーリング音楽をBGMに、深呼吸や大きく伸びたり、指先を動かすストレッチ運動をしました。



2層コーディネーターの挨拶



仲良くお話しする姿



タオルを使ってストレッチ

健美操中は、参加者同士で「大丈夫？無理するんじゃないよ」と気遣う様子や、腰の悪い方が靴を履くときに他の方が椅子を用意してあげる等、素敵な地域住民の「ささえあい」の様子が見られました！

参加者からは「今日はぐっすり眠れそう」「体があたたまった」という声上がり、心身ともにリフレッシュ出来た様子でした。

今後も2層コーディネーターとして、地域に積極的に「お邪魔させていただき、住民の方からの直接の声を聞けたら…」と思います。