

【活動報告】

「シニア ONGAKU 体操」

＜座談会＞

2月28日（水）の活動後、同施設内の「なべ cafe」にて参加者7人（70～90代）と講師2人（理事長と副理事長）による座談会を行いました。お茶やお菓子をいただきながら、この活動への感想や意見を自由に発言してもらいました。

以下に参加者の皆さんのお話を紹介します。

- ◆仲睦まじいご夫婦がやっていて楽しいし、二人の夫婦漫才のようなやり取りが面白いですよね。活動時間も丁度いいことも魅力ですね。
- ◆先生方の2つの個性がそれぞれ素敵ですね。接していて良い気持ちになります。
- ◆50年以上前、息子が幼稚園受験の時に「バケツを叩く」ことをする時に聞いたものがリトミックという言葉だったんですが、よく分かりませんでした。でも、あれが音を感じて楽しむことだったんですね。ピアノの生伴奏が付いていて音を感じながら身体を動かせるのがとてもいいです。



- ◆アッキー（副理事長）が綺麗だからです！（笑）私は身体を動かすことが好きなので、音楽に合わせて自由に踊れることが楽しいです。
- ◆ゴルフ歴が長く、運動が大好きです。ここは楽しいですね！。誰でも何処でも何時でも出来ることをやってくれるので、とても嬉しいです。
- ◆二人のおしゃべりが楽しくてしょうがない！聞いていっただけで笑顔になります。チャレンジする気持ちが湧いてきて、いつもプラス思考になっています。信号待ちしている時なども教わったことを実行しています。

が湧いてきて、いつもプラス思考になっています。信号待ちしている時なども教わったことを実行しています。

- ◆昨年（88歳）まで保険会社で働いていました。杉並区に住んでいますが、ここ（中野区）まで来ています。二人のお人柄に惹かれて参加を続けているんですよ。

皆さんとの意見交換の中で、次のようなご意見やご要望がありました。

本施設には別のシニア向けの体操があって参加しているし、他の場所でもシニア体操をしています。ここでは身体のツボやリンパの流れのことを教えてくれて、実際のやり方を一緒に行う事ができます。身体を動かすだけではなく、老化防止に繋がるのが実践できてとても有り難いです。

今後もそのポイントを教えて欲しいし、より詳しく細かいことも知りたいです。



活動の様子

