

大好評でした!

シニア水中運動教室

町では介護予防事業として、水中ウォーキングなどの運動教室をふれあいプール・ホ
ットで開催しました。

参加された皆さんから大変好評をいただきましたので、その感想の一部を掲載します。
今後の事業にもご期待ください。

問合せ 健康福祉課福祉介護担当 ☎62-1230 内線113・114



「シニア水中運動に参加して」
Y・Fさん
人は加齢と共に老化が進み、やがて痛みも抱えるようになってきます。特に足腰に現れ歩行も大変になってきます。
予防策の一つとして、ウォーキングが挙げられていますが、痛みがあつては困難です。その点、水中運動は抵抗が少ないので無理なく身体を動かせるのが最適です。
今回の水中運動教室は、全8回、毎週火曜日の午後1時30分から午後3時まで行われました。先生のご指導のもと、一人ひとりが自分の体調に合わせて、無理せず童心に返つての楽しいひとときを過ごしました。
個人差はありますが、私の場合、春先より右肩が重苦しく、右ひざは痛む、けれど通院する程でもないの、揉んだり、さ

すったり、叩いたり、貼り薬やぬり薬等で気を紛らしてききました。
今回の水中運動教室で4回目頃より気にならなくなり、苦痛はいつの間にか消えていました。水中運動は理学療法として効果は大でした。
加齢は防げないが、老化は防げると言われます。元気で楽しく過ごすためにも、このような機会がありましたら、ぜひ参加し健康維持の努力をしたいと考えています。
水中運動は個々でもできますが、やはり指導者がいて、みんなでおしゃべりを交えて行う方が、より楽しく効果的だと感じました。
終わりに、ご指導くださいました先生、職員の皆様の笑顔と温かい対応に感謝申し上げます。
なお、送迎車の配慮には感謝の念でいっぱいです。機動力のない者にとりましては、本当にありがたい限りです。
有意義な教室、本当にありがとうございました。

「シニア水中運動に参加して」

K・Nさん

私は、ここ数年ひざ痛に悩まされてきました。病院へ行って検査しても異常なしと言われ、長年の疲労がたまつたり、また、加齢のせいだろうと軽くあしらわれ、注射をして終わりでした。



でも何回注射しても直らず正座も出来ないし階段の昇り降りも大変でした。このまま歩く事も出来なくなったら困るともんもんとしておりまして。そんな折Fさんからシニア水中運動教室に誘つて頂いたので、意を決して参加させて頂きました。今までも水中ウォーキングはとても良いという事は知っていたのですが、なかなか決心がつかなかったのです。
講師の方にいろいろな運動方法を指導して頂き、陸上では出来ない跳躍やスキップもひざに負担がなく楽に出来るようになり、この教室の後には体全体が軽くなりました。今では、この教室に参加させて頂き本当に良かったと思つています。
講師の方々、また、プールの方々いろいろありがありがとうございました。

冬のエコライフ ~あなたが主役! 部屋と地球の温度管理~

暖房などによりエネルギー使用量が増える冬、県では今年も温暖化対策キャンペーンを実施しています。

温暖化対策は一人ひとりが主役です。カーディガンやベストなどを重ね着したり、暖かい下着を着るなど暖かく過ごす工夫をして、暖房温度を適温(20℃以下)に設定しましょう。

また、こまめな消灯、電源オフなど、身近な省エネ活動をお願いします。

お買い物はマイバック持参で!

問合せ 県環境部温暖化対策課 ☎048-830-3033

