

5~12ページは港南区版です

特集

楽しもう★港南区
芸術の秋・スポーツの秋…… 8・9



2019年は
区制50周年

こうなん

2018年
No. 252
10
月号



心と体のリフレッシュ

シニアいきいきスクール

上大岡駅近くの上大岡第二町内会館で、月に2回行われている「シニアいきいきスクール」。12年前に地区の支え合い活動の一環で、健康づくりのための体操教室として立ち上げ、現在は40人ほどの会員により自主運営しています。

トレーナー経験のある先生のリードで、手話体操からスタートします。体を動かすだけでなく朗読やクイズの時間もあり、和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔の絶えることがありません。「昔は体が痛くなるようなハードな運動もしていましたが、最近は易しい体操ばかりで、私たちの年齢にはちょうど良いですね」「家にいても一人なので、ほかのメンバーに会えるのが何よりの気分転換です」と、参加者の皆さん。

代表の岩角さんは、「元々は健康づくりが目的ですが、近所付き合いが減ってきている高齢者の居場所づくりにもなっています。区役所や地域ケアプラザの職員に医療や福祉の話をしてもらったり、クリスマス会や新年会を行ったり、体操以外のプログラムもいろいろ取り入れています。教室とはいっても、おしゃべりも途中の出入りも自由。気軽に参加できるのが、長く続けている理由かもしれませんね」と話してくれました。

写真の説明

- 1 歌いながら手話体操。今日の曲は「見上げてごらん夜の星を」です
- 2 「笑いは健康の源。さあ、笑って」の呼び掛けに、会場中が大きな声に包まれます
- 3 夏祭りに向けての盆踊りの練習で、もうひと汗かきました
- 4 椅子に座ったままの足踏み。簡単そうですが、本気を出すと息が切れそうになります
- 5 秋恒例の民謡やクリスマス会での楽器演奏はみんなが楽しみにしているプログラムです

皆さんの
地域活動を紹介します!

地域通信



港南区役所 〒233-0003 港南区港南4-2-10 ☎847-8484 (総合案内)
【開庁時間】月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

人口と世帯数 (平成30年9月1日現在) 人口…213,989人 (前月比 -62人) 世帯数…92,942世帯 (前月比 +1世帯)

10月の土曜開庁日 13日・27日 9時～12時
※取扱業務は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務です。
取扱いのできない業務もありますので、事前に各窓口にお問い合わせください

情報発信中! 港南区ホームページ 港南区役所 検索
http://www.city.yokohama.lg.jp/konan/



編集・発行 港南区役所広報相談係 ☎847-8321 ☎846-2483