

地域で支えてくれるボランティアの皆さん

～私たちと一緒に楽しみましょう～



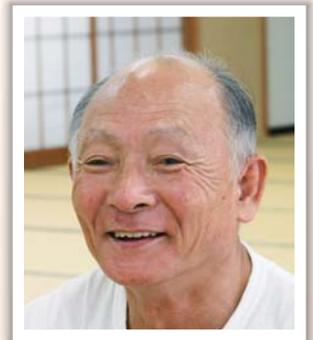
転倒予防教室まつぼっくり
ますだ
増田よしさん (佐倉1区)
全身を使った体操が効果的です。レクリエーションを考えるのは大変ですが、参加者の皆さんが喜んでくれるし、楽しみにして来てくれます。指導してくれる西下先生の教え方も上手だからやりやすいです。



新野おたっしや教室
ごとうかずえ
五島一江さん (新野東)
最初は民生委員さんだけでやっていた教室を、お手伝いさせていただくようになって5年になります。参加者の皆さんが喜んで来てくれるし、帰るときに「今日も良かったよ」と言われると嬉しくなります。



転倒予防教室ひかりサークル
ますだ みよこ
増田三代子さん (佐倉1区)
参加者の年齢にも幅があるので、その都度、来た人の顔ぶれを見て考えながらやっています。手作りの輪投げや玉入れで楽しく体を動かしています。みんなで一緒にやるのが健康につながるんだと思います。



転倒予防教室シャンデリア
うすいひさお
臼井久夫さん (大山)
この教室は5年前に始めましたが、参加者も徐々に増えてきているので、いまさらやめるわけにはいきませんね。「シャンデリア」という名称は、高齢者の前途を明るく照らしてほしいとの願いが込められています。

あなたがいるから、安心できます
あなたがいるから、元気になれる
あなたがいるから、またここに来たくなります



にこにこサロン
くりばやし え
栗林はる江さん (薄原区)
参加者の皆さんは、1週間が待ち遠しいと言います。休むとすごく損した気持ちになるという人もいます。皆さんが、にこにこしているの、その笑顔に私たちも元気づけられます。頑張ってやらなければならないと思います。



にこにこサロン
やぎ
八木すなをさん (白羽区)
1週間に1回ですが、参加者の顔色が明るくなって効果が現れているのが目に見えてわかります。皆さん良く動いて、大声で笑って、良いことばかりです。こうして暮らせば、元気でいられるんだと実感できます。



はつらつサロン
みずの ふみこ
水野富美子さん (上朝比奈)
高齢者が地域と関わりを持ちながらいつまでも元気に活躍できるように皆さんと一緒に話し合っ進めています。誰もが口ずさめる童謡や唱歌、そしてゲームとリハビリを兼ねた遊びリレーションを取り入れています。



新野おたっしや教室
むらまつようこ
村松洋子さん (新野南)
ご高齢の皆さんが和室で運動会をやったりして喜んでますよ。皆さん声を掛け合って忘れずに来てくれるのは、ありがたいことです。ここへ来て歌を歌ったりするだけでも介護予防には十分効果があると思います。