

# 湘南大庭地区敬老会 [平成 25 年 9 月 14 日 (土)]

湘南大庭地区には、現在 1, 271名の80歳を超える方々がお住いです。長寿をお祝いする敬老会に215名の参加を頂くことができました。

毎年参加を楽しみにして下さっている常連の方々に加え、今年は初めての方やご夫婦での方もたくさんいらっしゃいました。

「また来年も参加しましょうね」、「時々はお会いしましょうね」と隣席の方と会話をなさりながら会場を後にされるお姿がとてもお元気で見とれてしまいました。

(K. K)

## ～例年参加～



毎年楽しみに参加しています。

ここ数年楽しみの1つです。普段はテレビを観て過ごすことが多いです。



## ～初参加～



参加されている方々の様子がとても楽しそうなので嬉しい。

これからもいろいろな行事に参加していきたい。



大勢の参加者、またその元気さに驚いた。参加して良かった。



一堂に会い、元気を披露できるのは嬉しいことです。

## ★介護予防教室

9月12日(木)～10月10日(木)

全4回

いつまでも元気で介護のお世話にならないように、自力で若々しく笑顔と優しい気持ちで過ごせるようにと、50歳以上の方で会場まで来場できる方を対象に行われました。次の4つのテーマを中心に、一つ一つ説明のあと、実技をしました。

1. シニアヨガの基礎
2. シニアエアロビック
3. 口腔ケア
4. ロコモ予防

転倒や骨折、足腰関節その他の部位の不調は、運動機能の低下が原因だと講師からのお話がありました。多くの内容でも毎日少しずつ無理をしないで楽しく続けることが大事です。

(A・H)

