

## 「わくわくレクリエーション体操教室」が楽しく行われています

「わくわくレクリエーション体操教室」が始まってから2か月がたちました。道路状況にも慣れ、私たちも不安なく通えるようになりました。

以下に2枚の写真を添付しました。1枚は先日運動シューズを手渡した名振の方々との写真です。「宝塚だよ!」と言って撮りました。手にしている手作りのギンガムチェックの袋にはそれぞれ異なるアップリケを付けて選んでいただきました。中には心温まるホッカイロを入れました。名振は、すっかり体操教室というムードになってきて、常に20名以上の参加で楽しくトレーニングできています。



羽坂は初めての教室でしたが、地区のつながりがあるのですぐに打ち解けました。何より、メディカルスタッフ（市立雄勝病院と石巻市立病院）と私たちがとても信頼し合うようになっています。それぞれの立場でそれぞれの価値を理解しつつ、仲間、チームとして関わっていることで、さらに参加者にとって安心できる環境が作られていると思います。

これからも、安全性と効果、そして笑顔キーワードに支援を行っていきます。



\*鈴木玲子先生（東北福祉大学予防福祉健康増進推進室）に寄稿していただきました。