

かいごよぼうにイイコトしんぶん

令和元年12月号

♡ 体験者の声 ♡

「いきいき百歳体操」をはじめから、半年を継続しているグループさんが増えてきました。スペシャルバージョンを導入してさらにレベルアップしているところもあります！

そこで約半年「いきいき百歳体操」をしている人にアンケート調査をしました。その中から体験者の方の声を一部紹介します♪

- ⊕ 足の運びがかるくなった(^_^♪。
- ⊕ 尿もれの心配がなくなった気がする。
- ⊕ 階段を上るのが楽になった。
- ⊕ 体がスムーズに動けるようになった。
- ⊕ ペットボトルのふたがあげやすくなった
- ⊕ 友人が増えた
- ⊕ 起きるのが楽になった。生活が楽しくなった。
- ⊕ 体操、おしゃべりの回数が増え、交流が深まってきている。
- ⊕ 衰えていく体をそのままにせず、対策をはじめて前向きな気持ちになった。



新しい体験会場ができました！

◀ 体験会場 ▶

- 種市病院 毎週水曜日午後2時～



※特別養護老人ホーム「希望」さんでしていた体験会は11月で終了しました。グループホーム「ほほえみ」さんでしていた体験会は場所を移動して、「ほほえみ」さんの近くの個人宅で開催しています。個人宅になりますので、詳しくはお問合せ先まで連絡をください。

いきいき百歳体操実施会場随時募集中

★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966 NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

♡ 「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。