



埼玉県初の男性グループ「め組」旗挙げする!!

昨年度より、ぴんしゃん体操男性自主グループ立ち上げについて、高齢者あんしん相談センターかすみがおか職員諸氏からの熱心な働き掛けがありました。その熱き心に各自治体の男性サポーターの有志が意気投合、設立準備をして来ました。そこで富家病院理学療法士瀧村 友貴氏を招聘、本年5月12日(水)〜6月16日(水)全6回に亘り、ぴんしゃん体操についての「講話」・「実技」及び「自主グループ立ち上げ」に関するご指導、ご支援を頂きました。瀧村氏によれば、県内で男性のみの自主グループは非常に珍しいので期待しているとの激励を受けました。そして参加者皆さんの賛同を得てグループ名を、時代劇でお馴染みの勇猛果敢な火消し組をイメージして「め組」と命名しました。6月23日(水)より自主活動をスタート正式に旗揚げしました。ぴんしゃん体操を基本に足腰を鍛え、筋力の向上、物忘れ予防など、毎回一時間程度参加者15名ほどが(現在登録者は20名)サポーターの有志達と共に汗をかいています。尚、参加者は67歳〜92歳と幅広くとても熱心なオールドマン達です。(平均年齢は75歳以上です)「継続は力なり」と申します。只今、貯筋運動推進中です。貯筋通帳配布中(出欠カード)。

65歳以上の男性同士の「出会いの場」「交流の場」として仲間と一緒に楽しく過ごしませんか。

”1参加、お待ちしております”

予定表「7月~9月」

7月 7/14/21/28
 8月 4/11/18/25
 9月 1/8/15/22/29
 * 25/1 は体力測定
 開催日:毎週水曜日
 時間:10:00~11:15
 会場:介護予防センター2F
 定員:男性限定 15名程度
 *持ち物:飲み物、タオル
 動きやすい服装、
 マスク着用での参加

ぴんしゃん体操の効果



バランスが良くなり転倒予防に

姿勢が良くなり、歩行速度が向上します。

全身の筋肉が向上し、代謝が良くなります。

腰痛予防・改善

瞬発力を高めます。

立ち上がり、階段昇降が楽になります。



【申し込み・問い合わせ】

高齢者あんしん相談センターかすみがおか
 ふじみ野市霞ヶ丘 1-5-1
 ☎ 049-264-7620

雑談記
 コロナ禍の中での参加危ぶまれていたが、皆さん毎回元気な声で挨拶を交わし楽しそうに、学生時代の部活を思い出しました。マスク越しではありませんが徐々に顔と名前が一致して来て居ます。汗臭い男性陣の中に職員女性陣のピンクのTシャツがとても映えて居ます。お気遣い蟻が十四匹です。(笑い) 記・澤田