

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## 朝の元気の源！「賢ラジオ体操グループ」

賢公民館の隣にある共同選果場では、毎朝6時30分から「賢ラジオ体操グループ」が元気に活動しています。「ラジオ体操は約200の筋肉を動かす短時間で効率的な運動」と聞き「毎日やれば痩せるかも？」と約8年前にスタート。現在も約6人のメンバーで元気に活動を続けています。長く継続できている理由は、毎朝ラジオを準備してくれる方がいるから。「今日も休まず行かなきゃ！」と思わせてくれるその存在に、心から感謝しているとのこと。

●日時／毎朝6:30～（約10分間）

※日曜日・雨天時は休み。

●場所／共同選果場（賢公民館隣）

●期間／3月～10月

※11月～翌年2月はみかん選果場使用のため休止。

「老若男女問わずどなたでも参加できます。朝の短い時間で体を動かし、気持ち良く一日をスタートしませんか。興味のある方は、ぜひ気軽にご参加ください！」と笑顔でお話していただきました。

## ここが魅力！参加者の声

### 健康習慣

早起きの習慣が付き、1日が充実！



### 交流の場

体操後の会話や野菜交換で地域交流

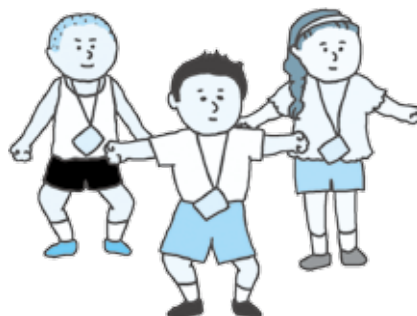


### 世代間交流

夏休みは孫と一緒に参加

## つれもていこらラジオ体操

地域包括支援センターでは、ラジオ体操を始めるグループにCDやカードの提供などを行っています。興味がある方はお気軽にご相談ください。



ご近所さんと一緒にラジオ体操しませんか？