



あなたの人生はどんな時も あなた自身のもの

みんなのパワーを もらってる

東丹生図地区で行われて
いるいきいき百歳体操。参
加している方にお話を伺い
ました。「寝てて起き上が
る時、肩痛かったんよ。そ
れがだいぶ軽なったわ」と、
体操の成果が出ていること
を教えてくれたのは玉置さ
ん。また嶋田さんの「みん
なで寄ったら、気分転換に
もなつて楽しいわ」という



東丹生図地区で毎週水曜日行っている
いきいき百歳体操にお邪魔しました。参
加メンバーは多い日で19人。

言葉に対して、皆さま強く
うなずいていました。他に
も「みんなと会って、運動
して、心も身体もパワーも
らってる」「週一でするん
が楽しみ」という声が。
東丹生図地区は、体操の
成果をかなり出している地
区の一つ。参加前は下に落
ちている物を拾うのにも火
箸を使っていた方が、すん
なりと物を拾えるようにな
ったというお話も伺いま
した。自分自身で、そして