

楽しいことを見つけました。 お友達も増えました。



歩

くのが大好きで元気な 92 歳です。50 歳くらいから「歩こう会」に入って、よく歩いていました。今でも20分くらいは歩いていますよ。昼間は家に1人であることが多いので、この教室に参加しました。口や喉の辺りの調子が悪くてお医者さんに行ったりしていたのが、口の中の体操でよくなりました。お友達が増えて、みんなで温泉に行ったり旅行に行ったりするのが、楽しみです。

大野 ヨシさん（92歳）



介

護予防の教室は楽しかったですよ。毎回、健康についてのいろいろな話を聞かせてくださるし、口腔機能の運動は役に立ったし、食の大切さなど、気づかないことをたくさん教わりました。それをサークルに行って、他の人に教えてあげたりしています。私はずっとウオーキング教室に行っていて元気なので、これからはこの教室のお手伝いをしたいなあとと思っています。

荒木 土美子さん（69歳）

