

# シニアライフプロジェクト 第3回

## 「自分らしく生きる」高齢者をご紹介！

これから年齢を重ねていく区民の皆さんに、高齢になったときの生活をイメージしていただくと幸いです。誰もが自分らしく生活を送ることができる環境づくりを目指した、南区南部いきいき支援センターの取り組みです。



## 毎週続けてからだ元気！

# 朝のタオル体操

毎週月曜と木曜の朝、神松町の公園で、タオル一本で簡単にできる「タオル体操」が行われています。誰でも参加することができ、皆さん健康づくりのために元気に楽しく体操しています。

参加者は主に70代から90代。10年ほど前に始まった当初は数人の参加者だったのが、ご近所の人に知れ渡り、近年では50人を超える沢山の人が集まるようになりました。そのため、2か所に分けて開催することに。分かれて開催するようになっても、それぞれ30人前後集まります。中には、この体操に参加したことがきっかけで、友達同士になった方も。終わった後は、喫茶店で集まっておしゃべりすることもあるそうです。

公園の近隣には高齢でお一人暮らしの方が多く住んでいます。このタオル体操は週2日開催されるので、身体を動かすことが習慣づいたとのこと。タオル体操の他にも、ラジオ体操第1・第2、南区スマイル体操も行い、朝からしっかり身体を動かしています。

発起人の伊藤榮子さんは「あちこち、具合が悪いところはあるんだけど、この体操を始めて元気になって、これが生きがいになりました。」と笑顔でお話くださいました。今では、「体操を教えて」と方々から声がかかるそうです。今後もさらに広がっていくとよいですね。

取材させていただき  
ありがとうございました！



青空の下音楽に合わせて  
元気に体操！



みなさんマイタオルを持参☺



伊藤榮子さんと伊藤奈美子さん  
W 伊藤の仲良しコンビです