

「今回のテーマ」

5年後10年後の私は“こうありたい”
のために“何を”
を、考えました

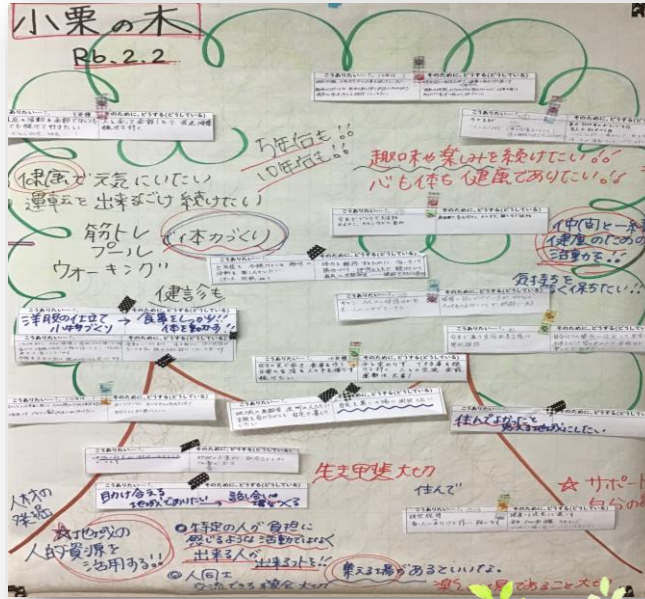


「生きがい大切」
「5年後も10年後も、
心も体も健康でありたい」

自治会長

「1日おきにトレーニングを続けている
水泳・筋トレ・ジョギングそこで同じ
仲間が出来て楽しい!! 継続の
モチベーションに繋がっている」

継続
30年!



参加者の声

「一人ではフレイル予防を
続けられない・・・」
「地域の中で若い人が参加して
支えあいができたらいいな」

内容

個人ワークの後にグループ内
で再度話し合っていただき、
その後グループごとに発表。
「これから頑張ろう!」と
思った方、「すでに頑張っ
ている!」という方もちらほら。
自分の事だから考えやすい話
しやすい内容だったとの言葉
をいただきました。

気付き

「何気なくおこなっていたこと、
当たり前だと思っていたこと、
それも実は大事な支え合いや
介護予防に繋がっていたとい
うことが再認識できた」との意見
が多く聞かれました。

SCの一言

コロナによる制限も緩和。久しぶりの
語らん場でした。初めての参加とい
う方も多かったですが、同地域の顔なじ
みのメンバーや久しぶりに会った知り
合いなど、賑やかに意見交換が行われ
ました。