



南川 健康教室

2019/04/18



リハビリテーション部
伯川 / 長島

「ココロとカラダの元気体操」

四季折々の花が咲き、たくさんの観光客で賑あう能古島。

この時期は色鮮やかな“リビングストーンデイジー”が見頃を迎えていました。今回はそんな自然豊かな場所にあるデイサービス「みんなの家」に運動支援を行なってきました。参加された利用者さん 10 名とも 90 歳越えて、平均年齢がなんと「92 歳！！」だったことは非常に驚きでした。新聞紙やタオルを使った全身運動もパワフルにこなし「笑顔」で楽しんでおられる様子を見ていて「本当に 90 歳（笑）？」と疑いたくなるほど元気いっぱいでした。運動の合間には能古島の特産について話が盛り上がり「能古みかん」や「能古あさり」など地元の食文化についても色々教えて頂き、私たちが沢山学ばせて頂いた 1 日でした！！

