

## 健康体操で和やかに交流 お年寄りたち生き生きと



東京で健康ヨガ教室を開く林真理子さんが6月30日午前、登野城にあるデイサービスセンターにいらした。

「友利のり子施設(ゆりのり)を訪れ、利用者と一緒に交流した」写真。今回の訪問は、林さ

んが石垣市で開いた健康ヨガ講座に友利施設長が参加したことがきっかけ。林さんは、手と腕を動かすリズム体操や伸縮するベルトを用いた足の運動などを指導した。

お年寄りたちは、いすから立ち上がり楽しそうに体を動かす姿もみせ、友利施設長はいつも行っている動きとは違う体操があり、参考になった。利用者が生き生きしている」と喜んでいました。