

竹富島

健康体操で三、四世代交流

最高齢93歳
まで約60人

爽やかな汗を流す

【竹富】こぼし子ども育成会(隅田賢会長)はこのほど、竹富小中学校体育館で三世代交流健康体操教室を開催した。2歳から93歳まで約60人が参加し、爽やかな汗を流した。四世代で参加した家族もいた。

表島でも指導を行っており、竹富島には5回目の来島。

参加者はゴムバンドを使い、ストレッチやヨガのポーズで体をほぐす動作を繰り返した。

参加した家族もいた。

林さんの軽快なトークとユニークな指導で参加者は心身ともにリラックス。50代の女性は「身体がかた

富町社会福祉事業協議会の「結いのまちづくり活動」の助成を受けて実施された。

い。汗もびっしょり」と顔をゆがめながらも楽しそう。

講師は健康運動予防士で介護予防運動トレーナーの林真理子さん。石垣島や西

最高齢参加者は、幼なじみの内盛スミさん(93)と

前請盛節さん(92)。仲良くイスを並べて体操を行った。内盛さんは「ぐずぐずとお家にいたら損だよ。きょうは外に出て体操ができて幸せ」と笑顔で語った。

隅田会長は「参加者が多くてうれしい。楽しく体操を続ける機会になれば」と満足げ。林さんは「竹富島は参加者の反応が良くて、私が勉強になる。今後は島のお年寄りにも指導を行いたい」と話した。

(三浦彰徳竹富通信員)



3世代交流健康体操を行った後、記念写真に納まる住民ら＝1日夜、竹富小中学校体育館