発行/問い合わせ横浜市芹が谷地域ケアプラザ TEL045-828-5181

生活支援コーディネーターが行く

せりがや探訪記 VOL.3

発行
芹が谷地域ケアプラザ

運動

レコードブック芹が谷中央
おしゃべりカフェ

『せりがや探訪記』は、地域で行っている様々な活動に訪問し、活動の紹介、応援をしています。

楽しく運動習慣

今回は、レコードブック芹が谷中央（芹が谷2-8-42）で毎月第2土曜日に行っている『おしゃべりカフェ』にお邪魔してきました。

この取り組みは、レコードブック開所当初、オーナーの斉藤さんが「この施設を使って何か地域に出来る事はないかな？」と、地域貢献活動の一環としてスタートしました。

訪問させていただいた日は、気持ちの良い秋晴れ。中に入るとスタッフの元気なあいさつで出迎えられ、さっそく4名の方が体を動かしていました。プログラムは、しっかり負荷をかけるものから、頭を使った脳トレ要素もあり、運動を目的としたデイサービスならではのプログラムを楽しく体験できます。

自宅でも取り入れられるプログラムで毎回好評です。

運動した後は、お楽しみのティータイム♪（水分補給）温かいコーヒーや冷たいお茶等、豊富なメニューから好きなものを選べます。運動時の水分補給としてこのサービスはありがたいですね。楽しいおしゃべりにも花が咲きます。（実はこれが目的だったりして）

後半は、頭を使いながらステップを踏む歩行運動です。マスがひかれたマットを使って、指定されたマスを！2・3・4・・・とリズミカルに歩きます。頭では右・左と分かっていても上手に歩くのは至難の業。みんなで大笑いしながら今日のプログラムは終了です。しっかり整理体操をして疲れを残しません。設置されてるマシーンで筋肉をほぐせるのも魅力です。（このマシーンを体験できるだけでも参加する価値あり？）

デイサービスと聞くと、まだ私には関係ないと、敬遠してしまうかもしれませんが、こういう形で体験できるとイメージが変わるかもしれません。また、普段の運動のヒントを学びに参加しても楽しめます。外出のきっかけに、お友達を誘って、参加してみてはいかがですか。

普段とは違う動きに大苦戦。失敗も笑いに変えて、皆さん最後まで頑張っていました。

開催場所/日時

毎月第2土曜日
9:00～12:00
※開催時間中出入り自由
参加費:200円（お茶代として）
会場:レコードブック芹が谷中央
港南区芹が谷2-8-42
（せりぎんタウン バス停向い側）
TEL 045-392-5286