



# 十日会「小田 板屋」



参加者数	8名
主な活動内容	<p>①開催頻度： 毎週月曜日 冬(13:30～15:30)、夏(9:00～11:00)</p> <p>②場所 : 板屋公民館</p> <p>③体操以外の活動：（お茶会、ボール遊び、子供とのふれあいなど）</p>
アピール ポイント 取り組んでの効果 等	<p>活動テーマ～体調により無理をせず、～</p> <p>体の衰えを感じる年齢に達してはいますが、続けて運動をすることで現在も維持することができます。「家族に迷惑をかけず、自分のことは自分でやれる。自分でやりたい。」という意識を強くもち、自主的に毎日歩いている人もいます。健康でありたいと願う気持ちは誰も同じなんですね。</p> <p>地区の道路清掃で気づいたんですが、高齢の方で作業は難しいと思っていましたが、足場の悪いところの草をスイスイ抜いていく姿を見て驚きました。体操はうまくできなくても、長年の農作業で培った技術は健在でした。</p> <p>子供さんの参加があるときなんかは心が和みますよ～。</p>

