

## 高齢者健康づくり講座

### NPO法人 楽しいひととき過ごし ぴくにっく



歌に合わせてハワイアンの手の動きを楽しむ参加者

のフラダンス、手に鈴、さらに歌いながらのリズム体操など。「憧れのハワイ航路」「きよしのズンドコ節」など前島さんらの歌声に乗せて参加者が手や足を動かし、体力アップに励んだ。

最後は AKB48 の『365日の紙飛行機』の歌声に乗せて、手作りの紙飛行機を飛ばして健康長寿を誓った。

NPO法人「ぴくにっく」(前島るみ子代表)主催の「高齢者健康づくり講座」が26日、

富士宮市大岩の重林寺本堂で開かれ、参加者が歌やレクリエーションなどで楽しいひとときを過ごした。

同法人は、歌や音楽のレクリエーションを通して心肺機能向上、認知症予防の効果を上げるケア療法のサポート活動に取り組んでいる。今回は同寺住職の理解と協力を得

て、3回にわたり、広い本堂を使った初めての講座。市内から男女約30人が参加した。

初日は、市健康増進課職員による「ふじの山体操」で体をほぐしたあと、主催者の前島さん、山崎勝彦さん、渡辺美穂さんが、『ここに幸あり』『瀬戸の花嫁』『北国の春』などを5曲をそれぞれ熱唱。これに合わせ、参加者が元気な歌声を本堂に響かせた。

後半は、座つたま

また、前・後半の合間に富士宮署交通課の井口豊憲交通安全教育係長が講話。県内で事故が多発しており、特に高齢者事故の割合が高いことから、「こうした健康講座などで自らの体力を自覚し、安全運転を心掛けてほしい」などと訴えた。さらに、オレオレ詐欺への注意も併せて喚起した。

同講座は10月17日、

11月28日(時間はいずれも午後2時から)も同寺で開催。参加費無料。先着30人。問い合わせは「ぴくにっく

(電0544-22-6441)へ。