

サークル・サークル

Vol.71

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介

シルリハやがみ

メンバー9人(10月6日現在)
代表：工藤 シマ子=新興矢神=

◎結成何年目？きっかけは？

結成4年目です。グループホームやがみを利用した健康推進活動をしよと思ひ、結成しました。

◎活動の内容は？

講師にシルバーリハビリ体操指導者の資格を持つシルリハ八幡平の皆さんを招き、日常生活を営む上で、必要な動作(立つ・座る・歩くなど)訓練のためにシルバーリハビリ体操をしています。

◎活動の魅力は？

道具を使わずに「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるので気軽に始められるところです。また、同年代の仲間とおしゃべりしながら楽しく和気あい



足腰の強化を図る体操



あいとできるのも魅力です。

◎活動をして感じる効果は？

年齢を重ねると動かしづらくなる関節などの柔軟性を高めたり、筋力を強化したりすることができ、転倒防止やけがの予防につながります。体操後は体が軽く感じ、肩・腰・膝の痛みの軽減が期待できます。また、無理することなく自分のペースで効果を出せるので長く続けることができます。

◎今後の目標は？

シルバーリハビリ体操を始めてから健康を実感できているので、長く続けていきたいです。また参加者を増やし、健康に不安を抱えている人を少しでも減らしていきたいです。

◎活動日時・場所は？

毎週木曜日午後1時半から2時半まで田山コミュニティセンターで活動しています。運動が苦手な人や体力に不安がある人でも気軽に挑戦できますので興味のある人は見学・体験にきてください。

■問い合わせ先 工藤(☎ 73-2705)

皆さんこんにちは。早いもので3年の任期も折り返し地点。少し前までは残暑の厳しさを感じていましたが、現在は寒さと戦いながら活動しています。

今年の4月に市民向けに公開した「八幡平市公式LINE」は半年を経過し、現在の登録者数は約1800人となりました。多くの人に活用してもらい、うれしい限りです。登録者数も日々増え、配信内容も充実してきました。今後は利用者が受信したい内容を選択できるような機能の開発を進めていきます。完成はまだ先ですが、大幅なアップデートになるので、気合を入れて開発に取り組みます。「こんな機能が欲しい」「こんな見た目



今月の担当
としや
金野 利哉 さん



キャンプ場で友人とたき火を楽しんでいる様子

にして欲しい」などの意見があれば教えてください。

移住してから温泉以外にハマったものがキャンプです。休日はとにかくテントを担いで、キャンプに出かけています。私のおすすめのキャンプ場は星が綺麗に見える焼走り国際交流村のキャンプ場です。他にも市内には魅力あるキャンプ場が多くあるので、市内外の人にPRしていきます。キャンプを通してできた人とのつながりを今後の活動にも生かしながら、皆さんの生活に役立つ開発に取り組んでいきます。

地域
おこし
協力隊
だより

Vol.102