



プール情報

発行日

2017.1.10
No.257

◆発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800

新年おめでとう

しゅわんまお

今年もY・Sセンターで

健康・生きがいをのびのび取り組み

潤いある生活を実践しましょう!



プール利用者手帳

10人に記念品!

プール利用者手帳登録624人。

12月中手帳終了者42人で、その内訳は、次表のとおりでした。

28年12月プール利用者手帳活用状況					
	1~13冊		2~17冊		記念品贈呈者
1	2308	2755	2365	2659	中里由香
2	2309	2768	2471	2684	松浦博子
3	2465	2776	2473	2685	水野イサヲ
4	2556	2794	2499	2743	鳥居律子
5	2565	2824	2515	2898	千葉凜音
6	2575	2833	2569	2899	高橋陽
7	2588		2578		佐々木てる子
8	2590		2614		今野文暹
9	2725		2643		澤田成子
10	2735		2652		島山新太郎

3・6・12冊終了の10人に、Y・S利用優待券を贈呈しました。

継続は力・実感!

水中運動で仲間づくり・健康づくりに取り組む村上さんは、アクア健康教室に平成13年4月に参加し以来15年間継続参加し皆勤賞は24回受賞。これまで継続出来たのは、プールでの



活動が自分の生活リズムに合致していたからと言います。

教室仲間とおしゃべりは楽しく水中運動は体力的に丁度よいと言います。震災前は友人とY・Sまで歩いてくるなど健康づくりにも意欲的に取り組んで来た村上さんは、現在86歳ですが年齢を感じさせない若々しさで、教室仲間から憧れ(目標)の存在となっています。(黄色帽子川村上さん)

活動日誌の声!

第2期教室参加(253人)者が教室に参加しての感想や体調変化・目標を持つて取り組む姿勢等ご紹介します。

●先日友人より「腹部がこころなしか、すっきりしたね!」と云われ、お世辞でも嬉しくなりました。これからも継続するモチベーションが上がりました。
水中散歩レッスン 男性

●私はこの教室に初めて参加させていただきました。最初は要領もわからず戸惑いましたが回を重ねる毎に水入ることや周りの皆さんとお話す

ることも楽しくなってきました。今日のゲームも楽しかったです。

●今日の初級クラスは、呼吸法を教わりました。頭と体がコチコチで大変でしたが楽しい1時間でした。

●けのび意識しないと指先が水面から出てしまう。ビート版キックII疲れてくると足先が立ってしまいます。何れも基本を身に着けたいと思います。

●背泳ぎとクロールの息継ぎポイントをくわしく教えてもらえてうれしかったし、7月から始まる学校のプールでも頑張りたいです。
児童水泳教室 男児

ひびくと

テレビ番組「徹子の部屋」が40年間継続している。長い間多くのゲストと対談し続けられた健康秘訣について話題になっている。①10年以上前からスクワット(腹筋500回に匹敵する)欠かさない。②物事によくよくよせず前向き思考を心がけた、よく笑うようにしたという。

生涯現役仲間達との別れがあった頃から体型の変化が見られるが、83歳の今でもどんなゲストにも対応できるパワーは健在。今後も楽しみにしている。(多田)