

地域の高齢者のための活動を

介護予防リーダー養成講座を修了した人が中心となり、自分たちの住む芝浦港南地区で、高齢者のための活動を行いたいという思いから、レインボーが立ち上がりました。

港区区民協働スペース（さんぽーと港南）で、月2回活動をしています。毎回15名近くの人が集まり、サロンの時間を楽しみます。



自分の身体と相談しながら、無理なく体操を行います

楽しみながら、脳トレ！

活動内容は、茶話会、健康体操、脳トレなどを行っています。今回取材したときは、社協のボランティア登録団体による講座が行われていました。その他にもふれあい相談員から、港区の高齢者サービスの話をいただいたり、自分たちでも勉強会をしたりしています。

プログラムの中では、トランプの『大富豪』が人気で、頭を使いながらの遊びは、脳の活性化にもつながることです。



セラバンドを使っての体操なども行います



サロンの日を楽しみに

サロンの日を待ち遠しく思っている人が多く、「同年代の人と話ができる時間が楽しい」「引っ越してきたばかりだけど、ここに参加してから、友達ができ、楽しく幸せな気持ちになります」などの話を聞きました。また、ゆっくりと身体を動かすので、無理せず気持ちよく体操をすることが出来ます。

楽しく毎日健康に過ごすことが出来るよう、これからも地域とつながりを持ちながら、みんなの楽しめる居場所として活動が続いていってほしいと思いました。



美容講座の内容に、皆さんも真剣！



笑うことも美容に大切！！