

# 愛は南から

町に暮らす

素敵な人たちを紹介します

## B & G オタツシヤ教室

転びにくい体をつくって  
オタツシヤに

高齢者が転倒して骨折すると、寝たきりになる可能性が高くなります。骨折すると歩くことが怖くなって引きこもりがちになり、体の力が落ちてさらに転倒しやすくなるのです。そ



オタツシヤ教室に通う第26期受講生。メンバー10人のうちこの日は7人の方が参加していました。



初日と最終日に行う健脚度測定で運動の効果を実感できます。

ここで御荘B & G海洋センターでは、町内で暮らす55〜70歳までの方を対象に転びにくい体づくりを進めるオタツシヤ教室を開講しています。平成16年から始まったオタツシヤ教室は、現在、第26期が開講中。全15回のプログラムにストレッチャやウォーキングなどを組み入れて楽しく体を動かせるようになっています。



リズムよくスティックを次の人に渡していきます。うまくできると思わず笑みが。

### 仲間づくりが継続の秘訣

取材に訪れた日は、第26期の9回目。7人が参加して、室内ゲームを楽しんでいました。全員が一列に並んでリズムに乗ってスティックを受け渡すキャッチング・ザ・スティック。うまくできてもできなくても、とにかく明るい。みなさん、冗談を言い合いながら笑顔でゲームを楽しんでいました。

第23期にも参加し、今回が2回目の受講となる金平香さん（緑地区）は「知らない人同士の集まりで輪ができるのがオタツシヤ教室のおもしろいところ



休憩時間はおはじきやビー玉など、昔の遊び話に花が咲きます。「オタツシヤでもやってみたい」と誰かが言い出すと別のメンバーが「いいけど、昔みたいには当たらんよ。老眼で見えんけん」と笑いを誘います。

る。楽しんで通いたい」と笑顔で話しました。

運動を継続する秘訣は、一緒に楽しめる仲間をつくること。受講後は、同期メンバーでラケットテニスのチームをつくったり、プールと一緒に水中運動をしたりとオタツシヤ教室でできた仲間と共に楽しく運動を続ける人が多いそうです。

第27期のオタツシヤ教室は来年5月頃に開催予定です。詳しくは御荘B & G海洋センターへお問い合わせください。