

「☆あるいて☆あいさつ☆気分は気仙沼 1 周！おさんぽすご

ろく」を作成しました。2021/11/24

本会では、地域の皆様へ向けて健康増進とふれあいのある地域を目指して「☆あるいて☆あいさつ☆気分は気仙沼 1 周！おさんぽすごろく」を作成しました。

これは、ご近所を 30 分歩いて 1 マス色を塗り、出会った人には挨拶をするというものです。歩く時間などは、体力に合わせて変えてご利用できます。

すごろくは下の画像からダウンロードできますので、皆さんで工夫し運動をする習慣を持ちましょう。

(地域の皆様より)

・ご近所で使用します。ラジオ体操をしたら 1 マス塗り、散歩をしたら 1 マス塗るなど運動したら色を塗ることにしました。

・自粛生活で社会参加する機会が減りました。友達にあげて一緒に取り組もうと思います。一人より二人なら継続できそうです。

・写真を見ながら、コロナ終息後のミニデイサービスの計画をみんなで考えたいと思います。計画づくりが楽しみです。

・日頃の生活で歩かないことに気づきました。健康づくりの為チャレンジしてみます。