

サロンスタッフ研修会

2月4日（日）『レクリエーションで心も身体も健康に！』と題して、島根県レクリエーション協会事務局でシナプソロジーインストラクター・レクリエーションインストラクターの梶谷清美さんを講師にお迎えし、ふれあい・いきいきサロンのスタッフの方を対象に研修会を開催しました。

当日は、あいにくの積雪で気温も低く出席していただけるかどうか心配しましたが、24人の出席がありました。



大研修室で丸く座り、手を開いたり閉じたりするグーパー体操から始まりました。手を動かしながら、「よいしょ」と大きな声を出すことは、脳を活性化するとわれ、しだいに大きな声が出るようになりました。

講師さんからは、ゲームや体操を通して、それぞれの動きについて効能や指導法などを教えていただきました。参加者は積極的に体を動かし、楽しい時間があっという間に過ぎていきます。



難しかったりできない動きになると、あちこちで笑い声…。できなくても楽しく、できないことが楽しい皆さん。できないことに挑戦することは、脳のためにはとても良いことで、シナプソンが多く働くようになり認知機能がアップするとのこと。

また、足の指で新聞紙をたぐり寄せる運動などは、連続テレビのテーマソングの時間にするなど、毎日続けることが効果的で大切なこと。

サロンで大事なことは、まず元気で集まること。集まることでいろいろな人

と顔を合わせることになり、そこには笑いが起こる。それは楽しいから…



最後は、最近人気の室内スポーツ「ラダーゲッタ」を体験。初めて目にする競技を2チームに分かれて競争。やり方の説明では、“そんなことでいいかね？”といった様子だったのに、いざ始まると次第にコツをつかみ、うまく横棒に巻きついていきます。できるとハイタッチで喜び合う皆さん。

全て終了すると、参加者は笑い・動き疲れた様子…でもまだまだ楽しみたい感じ…心も身体もリフレッシュできた研修会でした。

