

ポラスターの活動

ポラスターの活動目標

- 閉じこもりの防止や、外出のきっかけづくり
- ゆるやかな関係づくりで孤立を防ぐ
- 高齢になっても、病気になっても、交流の場で関わり続けることができる関係性づくり

● ラジオ体操



ポラスターでは、ラジオ体操を通じてつながりづくりをしています。



ラジオ体操第1と第2の間で、季節の変わり目で気を付けることなどを話しています。

ラジオ体操の終了後、参加者同士の交流が生まれています。たくさん笑顔が見られます。



● 栄養講座(フレイル予防)



必要な栄養を摂って元気に生活し、「低栄養」の状態にならない為に、栄養講座を行っています。

● コグニサイズ講座(認知症予防)



コグニサイズでは運動をしながら脳を刺激します。健康運動指導士の方を講師としてお呼びしました。

● 太極拳自主トレ講座



YouTubeの動画でレッスン。おしゃべりをしながら、のんびりペースで練習をしています。

● 健康体操講座



暑い夏をいきいきと元気に、そして楽しく過ごす為に、健康体操を行っています。

ラジオ体操の他にも、フレイル予防や認知症予防などの講座や座談会を行っています。

参加者の声

1人じゃないから、続けられる。

以前は、自宅でテレビを見ながら体操をしたけれど、いつも三日坊主で続かないでいました。

みんながいるから「行こう！」
っていう気持ちになります。



ここに来るまで、1週間誰とも話をしなかった。

家から出ず、話をする相手もいなかったから、顎が硬くなって動きにくくなっていました。

今では、ラジオ体操の後に散歩やお茶に出かける仲間もできました。



他の通い場にも、出かけるようになった。

近所にも体操教室があるのを知っていたけれど、1人ではなんとなく行く気になれずにいました。

ここに来ると、いろいろな講座の情報がもらえるので、その場で誘い合って出かけるようになりました。

