

マンガで伝える地域包括ケア

第3話 『編集者が行く』のオススメストーリー 「公園でできるゆるやかリフレッシュ体操の体験会」

私、川崎市で行われる地ケアにつながるイベントに参加して、ポータルサイトの「編集者が行く」というページに感じたことを掲載しています。



1

今までの取材で
おススメはあ、



うーん



やっぱり
あれかなあ〜。

2

ズンドコ!



3

「公園でできる
ゆるやかリフレッシュ体操の体験会」
こちらのイベントかなあ〜。

このイベントでは、
公園体操を実際に体験。



体験した公園体操は
音楽の中に体操の説明が
吹き込まれているので、
誰かに教わる必要がなく
気軽に体操することができます。

指導者がいなくても
友だちや仲間がそろえば、
体操ができるんです。

4

足ふみやなじみのある体操で
構成されているんだけど、
15分間体操するので、
けっこういい運動になります。

運動不足の私は
15分でさえええ息が
上がってしまいました。

5

参加していた方が
「楽しく体操できるから
疲れを感じない」と
言っていました、

青空の下で体操したら、
気持ちいいですね。

近所の友だちと
一緒にやるので
継続してできそう!

6



初めは、自分の健康づくりから始まる
公園体操が、みんなの絆がだんだんと
深まって、自然と、仲間の事を
気づかうようになっていくんですね。

〇〇さん
最近来ないね〜。

帰りにちょっと
寄ってみようか〜。



そうしよう!

7

他にも様々なイベントが
開催されています。
お住まいの区のイベント情報についても
ポータルサイトでお知らせしていますので、
ぜひ、参加してみてくださいね。



8