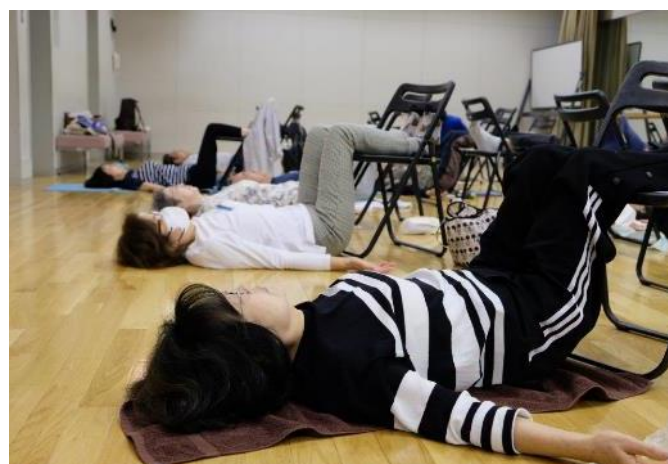


2023年11月3日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験①
 痛みを改善して、綺麗な姿勢に整える！



●本来あるべき正しい姿勢を取り戻すために

運動が苦手な人でも続けやすいシンプルな運動を通じて、身体の痛みや姿勢改善につながるエゴスキュー体験。講師は永濱旭さんです。まずは身体の歪みのチェックから！左右どちらかに重心が傾いている様みなさん。「身体を支える筋力を整えることが、姿勢改善につながりますよ」という永濱さんのお話に、真剣に耳を傾けるみなさん。いよいよストレッチが始まります。

●ちょっとした意識で、身体をゆるめる

椅子や壁を使って足を伸ばしたり腕を回したり、一見すると簡単な動作であるものの、手の握り方や足の開き方など少しの意識で筋力の動き方が全く異なります。「ちょっと動いただけなのに、体がすごく軽くなった気がする！」という声があちらこちらから。自宅でも取り組めるストレッチなので、一緒に楽しみながら、継続していきましょう。

事業概要

日 程 2023年11月3日（金）

場 所 西文化会館

参加者 15名

2023年11月17日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験② 心身ともにリラックスでついウトウト?!



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●歯磨きをするように、毎日継続が大事！

初回のレクチャーを受け、中には毎朝エゴスキュー体操をしているという参加者の方も。「体調も良くなり腰の痛みが軽減された」と嬉しそうに話してくださり、早くも継続して取り組むことの大切さを実感された様子。また今日は腰痛改善のための体操をすることもあり「覚えなくちゃ！」と開始前からやる気満々のみなさん。

●リラックスしながら、身体をゆるめる

早速前回の体操の復習をしつつゆっくりと身体を伸ばしていきます。終始会場内から「足が痛い…」「はぁ…」と辛そうな吐息や声も聞こえてきたものの、終わるとすごくスッキリした表情のみなさん。床に寝転がってストレッチをした際には、気持ちよくてつい眠ってしまった方も。講座間でもご自身で実践・継続ができることが大事。「寝てるだけのストレッチだけでも毎日やるといいですよ！」という講師からの励ましのお声を胸に、みんなで一緒に体操していきましょう！

事業概要

日 程 2023年11月17日（金）

場 所 西文化会館

参加者 15名

2023年12月1日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験③
新しい体操にどんどん挑戦



●ゆるく継続することが効果を発揮する近道！

今回は前回実践した体操に加えて新しい動きにも挑戦。まずはみなさんにお家で取り組みを聞くと、「生活の隙間時間に好きな体操をやるようにしている」「朝晩毎日やっている」「毎日やるラジオ体操の前に取り入れている」と、生活の一部にエゴスキューを取り入れて、実践しているみなさん。また「妻を介護するときに生じていた身体の痛みがかなり軽減された」「寝るだけの体操を続けているが、やるとやらないとでは全然身体の痛みが違う！」と効果を実感する方も増えてきました。

●自分の好きな動きを見つける

講座中は講師からの気さくなトークに笑い声が混じりつつ、「基本の足を意識して！」と声をかけられると真剣な表情で自身の身体と向き合う姿が。「無理をしないことが大事」「自分がいいと思った動きだけ取り入れてくださいね」と講師からコメントがあり、無理せず自分のペースで続けることの大切さを再認識する回でした。

事業概要

日 程 2023年12月1日（金）

場 所 西文化会館

参加者 16名

2023年12月15日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験④
 年末年始対策も兼ねて、体操を再確認！



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる
**堺サンドイッチ
 キャンパス**



●これまで習った動きをもう一度再確認！

初回に比べてふらつきも少なく、スッと綺麗な姿勢を保てるようになってきたみなさん。「みなさんとっても綺麗ですよ」と講師のおふたりからはお褒めの言葉も！講座前の質問タイムでは、動画を見ながら自宅で復習しているというお声も多く、中には第1回で習った体操を全部暗記したという方も！動きに徐々に慣れてきたからこそ、少し体操の難易度を少し上げつつ、復習を兼ねて早速体操していきます。

●座ってもできることで継続して姿勢改善！

「素早く手足を動かすのではなく、ゆっくりやるのが大切。」という講師の言葉を胸に、自分の身体と向き合います。途中「い…痛い（笑）」と苦笑いする場面もありましたが、痛みは筋肉が伸びている証拠！無理ない範囲で身体をゆっくりと伸ばしていきます。次回は年明けの開催ということもあり、講座終わりに自宅でも引き続き体操する予定だと話してくださったみなさん。「こたつにしながらもできる体操もあるし、無理なくやってみる！」と意気込んでおられました♪

事業概要

日 程 2023年12月15日（金）

場 所 西文化会館

参加者 16名

2024年1月5日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験⑤
自分の姿勢をチェックしよう！



●姿勢をチェックして、まずは今の状態を知る！

今回は鏡を見ながら自分で姿勢をチェックする方法を学びました。その場でしばらく足踏みした後、ストップした時の手の甲の向きや左右の手の長さの違い等のポイントを確認します。前肩だったり、左右の肩の高さに偏りがあったり、普段気づいていない自分の姿勢に気づくことができました。これまで学んだ動きを復習しながら、お正月明けで少し鈍くなった身体を徐々に蘇らせていきます！

●最後にもう一度チェックして、前後の変化を見よう♪

正しい姿勢を意識しながら、立位・座位・椅子を使っの寝そべりストレッチを実施。身体の歪みは誰にでもあるので、まっすぐな姿勢や基本の足ポジションをキープした動きは意外と難しいものでした。体操後にもう一度姿勢チェックをして、前後の違いを確認しました。全体的に、胸が開いて左右のバランスも良くなった様子。少しずつでも継続し、今の意識をいかに保つかが重要！との講師の励ましに、講座の期間だけで終わらせないように！と、みなさん気合いが入りました♪

事業概要

日 程 2024年1月5日（金）

場 所 西文化会館

参加者 15名

2024年1月19日（金） みんなで楽しくセルフケア！姿勢を整えるエゴスキュー体験⑥
教わる側から教える側へ



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●最後だからこそ念入りに、かつ丁寧に

早めに会場入りし動きの確認をしたり、体操中も足の角度や動かし方など積極的に質問されるみなさん。最終回だからこそ学びに対する熱量がいつも以上に高まっています。体操の振り返りをした後は、グループに分かれて自分が先生役となり他の人に体操の仕方を教えるワークを実施。開始前は人に教えることに抵抗があったみなさんでしたが自分の経験談や手足の動かし方のポイントなどと一緒に丁寧に相手に伝えており、終わり際には「もっと教えたかった～」と名残惜しむ声も。

●歯磨きをするようにいつもの習慣に

他の人に教えることで、体操の理解がより深まった様子のみなさん。永濱さんからは「第1回よりもみなさん姿勢が綺麗になり、表情もとても明るくなっていますよ」とお褒めの言葉も。体操は継続していくことで、正しい姿勢を維持していくことにつながっていきます。「まずは楽しく継続すること」という永濱さんからの言葉を大切に、これからも続けていきましょう！

事業概要

日 程 2024年1月19日（金）

場 所 西文化会館

参加者 12名