

令和7年8月1日

85歳6か月の私の一週間

関東支部長 馬場 泰 則

皆様 それぞれ毎日予定に沿って生活されて居られる事と思います。

8月の暑さは益々厳しくなる様です。会員の皆様には、熱中症を含めて気を付けて日常生活をお過ごし下さい。

私の一週間 月曜日~日曜日順に報告してまいります。

午前中は主に、家庭内の雑用の手伝い、庭仕事などしています。

- 月曜日ー午後3時~4時 「みなくるステーション」に参加、14000ボルトの熱量が背中を通して体全体に流されます「ヘルストロン」と言う機種です。一朝一夕で結果が出る機種では有りません。6か月~3年、内臓疾患、骨格疾患ほか全体疾患を回復させて参ります。

午後4時半~5時20分 筑西市庁舎裏側に「カーブス」と言う12種類の体操機を使って筋力体力をつける目標を持って運動しています。男性グループの部で一日400名近く参加しています。

- 火曜日ー午前10時~12時迄 地元の「しらとり」高齢者施設の中で、「しらとりシニアフィットネスクラブ」に参加しています。1週間 午前・午後の部に分かれています。私は火曜日10時の部に家内と共に入っています。12名一組です。先ず到着しますと体温血圧測定をします。その後 ラジオ体操第一を始め、その後は自由です。

私は、高齢者用運動機種13~14種類有り、特に歩行機、自転車機、4メートル平行棒を中心として運動しています。疲れます。他に指導の下、赤い紐に手を通し体を右へ左へと動かします。他に10分間ウォーターベットに横になり体中をほぐしてくれます。

いつの間にか寝てしまう事も有ります。

- 水曜日ー午後3時から「みなくるステーション」.午後4時半~「カーブス」に参加しています。

- 木曜日ー午後2時~3時半迄、社会福祉協議会主催「元気はつらつ教室」に参加して居ます。椅子利用による上半身~下半身の順序で運動して居ます。参加回数275回目(7月31日現在)高齢者ばかりです。私と同年ぐらいの方も2~3名います。全体で10名前後です。

- 金曜日ー午後1時~3時迄、卓球に通っています。9名前後です。終了後「カーブス」に向かい運動をして帰宅は5時頃です。

- 土曜日ー午前10時~11時半迄、公民館内にて「シルバーリハビリ体操」に参加しています。参加回数593回目(7月31日現在)。特徴は椅子での体操と共に「パタカ」と大声を出し、「あいうえおあお」~「ぱびぷぺぽぱぽ」も皆で大声を出します。誤嚥防止を兼ねています。午後1時~3時半迄、同公民館内和室にて「囲碁」を楽しんで居ます。中々上達しません。

- 日曜日ー第一、第三日曜日は自治役員として、「リサイクル活動日」として協力する。

午前8時~9時迄、準備、後片付けは班員が行います。毎週月、木曜日は燃やせるゴミの出せる日、毎月第一水曜日は燃やせないゴミの出せる日、終了後綺麗に片付けられて有るか無いかを午後に確認します。

- その他 自治会役員業務、健康推進員役員業務、OB会関東支部長としての業務ほが入ってまいります。

以上