

2023年1月23日

福山八幡宮の初詣とフレイル講座『ロコモ予防体操』

担当：開地・吉村・島田



昨年の1月イベント「福山八幡宮の初詣とフレイル予防講座」は27名の申込を得ながら県から発令された「まん延防止等重点措置」のため中止となりました。福山市においては過去最高の感染者が報告されていた時期でもありました。

今回は何としても1月行事の初詣を実施したく、気をもみながらコロナの状況を見守っていました。

今年の初詣は、前日から積雪の天気予報が流れ心配もしていましたが雨に変わり、参加者が揃う頃には雨も上がり、思ったより寒さをあまり感じない日となりました。

福山八幡宮の合祭殿にて宮司様より、参加者（27名）一人ひとりの名前を讀上げての、厳かなご祈祷をいただきました。その後、「フレイル予防講座」を受けるため福山八幡宮会館に移動し。近藤会長より「約3年間コロナ禍でイベント開催がほとんど出来ず非常に残念だった。世間ではだいぶ明るい兆しが見えてきたので今後、理事会で相談しながら感染予防対策をしておのイベントを徐々に増やしていきたい」との挨拶がありました。

福山市健康推進課の藤原講師による「フレイル予防」について、毎日いきいきと健康的に過ごすための3つの心得、①しっかり食べる②楽しく運動する③進んで社会参加することなどのお話をいただきました。

また、(株)オフィスプロスタジオの石川講師より、要介護にならないために「ロコモ予防体操」で健康維持が出来ることの実践指導をいただきました。短い時間ではありましたが有意義なひと時でした。

腹式呼吸で腹筋・背筋・骨盤底筋までも鍛えることが出来ることには驚きました。

(無理をせず、自分のペースで体操を続けましょう)



福山八幡宮でのご祈祷



日頃使えてない腹筋・背筋の伸びは気持ち良い！

