

Q5 これから健康づくり活動を始めたい人への応援メッセージや健康づくり活動を少しおっくうに思っている人の背中をそっと押す温かいメッセージなどをお願いいたします。

- 1人暮らしの方、おしゃべりが楽しいです。
- 仲間ができます。皆と一緒に楽しみましょう。
- とても恵まれた環境です。歩いて行ける千葉公園は四季折々とても手入れが行き届き、植物や花を楽しむことができます。
- 近所の知人の元気な様子がわかると安心する。シニアリーダー体操が身体に良いと実感することができた。
- ウォーキングは雨が降らない限り、毎日娘と二人でやっています。
- 年齢を重ねると動かなければ動けない身体になります。身体を動かすよう専心しましょう。
- 参加すると、友人が増えます。
- ウォーキングで公園に行って、花を見たりして楽しんでいる。
- 1週間に1度友人に会える楽しみなどがあります。
- 大人数で楽しいです。
- 週に1度だけですが、楽しいです。週1回の運動に意味があることを聞いて改めて、運動の大切さがわかりました。
- みんなで無理なく楽しくできる。
- ビデオを見ながらの運動なので、誰でもできますよ。
- 人が集まる機会が良いと思う。
- フレイル予防になるよ。
- **小さな勇気を出して見に来てほしい。**
- **体を動かして、明るい気持ち、伸びやかですよ。**
- 外に出ることで気分転換になり気持ちが明るくなる。
- 仲間が増えますよ。
- ただウォーキングするよりも、ノルディックの方が、姿勢が良くなると思います。
- 身体を動かさないと、筋力はすぐに低下します。毎日を目指しましょう。シニアは外に出よう。フレイルにならないために。
- ウォーキングのその日が待ち遠しい。
- ウォーキングは身体にやさしい運動だと思います。
- **公園でウォーキングしていると、木・草花で季節を感じ気持ちが良いです。**
- **毎日の努力の積み重ねが大切。一緒に楽しく運動しましょう。**
- 家の中だけではだめですよ。外にでてください。
- **自分の健康を保ったり、仲間がいることの安心感をもてる。1人ではないよ。**
- 仲間づくりもでき、身体も調子よくなる。
- 身体を動かすことによって気分もよい。健康にも気をつけるようになった。
- 仲間づくりができる。
- 超高齢化時代に身体を鍛えることは気持ちがいい。
- 何分でもウォーキングをやってみた方がいい。
- 少しでもウォーキングすると気持ちがいいです
- 毎日続けることです。
- **一緒に参加してお話しをしませんか。**
- 人生、健康が一番。
- 生活の充実感。
- 楽しみながら、健康寿命を長く継続しましょう
- 週2回ですが、気分転換になり楽しい。

- 気分転換になり、気持ちが前向きになる。
- 怪我はしたけれど、病気はしない。
- 身体がすっきりしてきます。
- お話しをすることで明るくなった。
- 楽しむことを心がけるように。
- 気持ちが明るくなります。
- 楽しいよ。
- お喋りウォーキングも楽しいです。
- 朝起きの週間をつけて充実した日にしましょう。
- 天気のいい日は外に出てみない？気分いいよ！
- 人生 100 年時代。身体機能も脳機能も今身につける習慣が老化を遅らせると思います。
- 朝のラジオ体操仲間との情報交換から次のサークル活動へのヒントが生まれ、活発なコミュニティ活動に拡大する事がある。
- 精神的にも身体にも気持ちがいいです。
- 朝の運動は 1 日 1 日元気になれそうで気持ちがいいですよ。
- 「継続は力なり」との言葉が生きています。みんなもガンバレ！！
- 四季の変化を身体で感じる事ができる。
- まず体を動かすことで、体力向上になる。
- **はじめは気軽に参加を。**
- これからもお誘いしたり、散歩も気持ち良くできるように、心がけるようにします。
- 運動は日常生活のエネルギー。
- 継続は長生きの秘訣なり。
- 健康習慣と季節の移り変わりが感じられる。
- 人の輪や楽しみが多い。
- 1 日の始めがすがすがしくなる。
- 体操で 1 日の生活リズムが良くなりますよ。
- 皆に会えることが楽しみです。1 日中話しをしない時もあります。こちらの教室で顔なじみになって楽しみが増えました。
- 個人でウォーキングはしています。3000 歩～4000 歩くらい。
- 皆でやると出来るので楽しみに行っています。近所の人にも声をかけるようにしています。
- **とても楽しいよ。**
- 自分のためと思いつけることが大切。
- **まずは、参加することからはじめてみましょう。**
- **続ける、続けられるは、その後のことです。**
- 皆様に楽しいのでがんばりましょうと伝える。(健康づくり)
- 週 2 回でも続けることが大事だと思います。
- **人見知りの私でも勇気を出して一歩出してみると、何か楽しくなります。**
- 高齢になると、なかなか人との交流が億劫になるが、思い切って参加すること、友達をつくること。
- 60 歳過ぎの男性・女性にも身体に優しいスポーツ、それがグランドゴルフです。ちなみ私は卓球を 60 年間にわたりやってきました。ゴルフも 45 歳から始めて、60 歳にシングル(ハンデ)になりました。
- グランドゴルフは身体に優しい安全なスポーツです。
- まずは体験することと誘ってみたいです。
- 少しでも頑張って、自分から始めることが大事だと思います。
- ウォーキングしながら雑談するのが心地よいです。

以上