

# 祝 百寿おめでとうございます



銀杯を受けとりほほ笑む中村さん

妹背牛町内に在住し、100歳を迎えた方（今年度100歳を迎える方）5名に内閣総理大臣からのお祝い状と銀杯が贈呈され、自宅にお住いの中村ハツエさん（6区）には田中町長から直接手渡されました。

- 100歳を迎えられた方（迎えられる方）
- 新谷 良一さん（1区）
  - 森川 ミヤさん（1区）
  - 大西 ヨシノさん（6区）
  - 安永 美代子さん（8区）



## モー突進レポート

# 翔 たいむ

vol.27



今回はわかち愛もせうし主催の「ふまねっと運動講座」に参加させていただきました。

午後1時半から開かれ、初心者向けには社会福祉協議

最初は入念に準備体操



8月の末から緊急事態宣言が発出されたため、ほとんどのサークル活動や事業が休止となり、自分が体験をする取材は行えません。しかし、緊急事態宣言前に「ふまねっと運動講座」の取材を行った際、水上明さんに「田村さんもぜひやってみてください」と急ぎよ参加させていただけるとのこと。また、参加者の高橋靖了さん（元・高橋写真館）が僕の参加している様子を撮影してくださいました。今回はわかち愛もせうしの皆さんや高橋さんの助けもあり、少しだけですが、今回の体験をお届けします。

## 「ふまねっと」運動講座

ふまねっと運動は歩行時のふらつきや注意力、記憶力の改善に効果があるそうです。

体だけでなく、頭も疲れました。

数歩戻るなど複雑な動きになってきました。最後は歌を歌いながら進むことになり、進むことを考えすぎると頭が混乱。



写真では分かりづらいですが歌いながらもなんとかゴール

ですが、まだまだ若い僕には平気。しかし、次では左右に移動を繰り返す動きに加え、1歩進んだら数歩戻るなど複雑な動きになってきました。最後は歌を歌いながら進むことになり、進むことを考えすぎると頭が混乱。



写真左 高橋靖了さん

会が月2回ほど開催しています。「ふまねっと運動」は床に敷かれたネットの枠から枠へリズムをとりながら進んでいきます。最初はシンプルに前へ右足左足と交互にあげ、進んでいくので初心者の僕でも簡単にできました。次の段階では左右に動きながら進みます。最初の段階よりは少し難易度が上がった気がしますが、まだまだ若い僕には平気。