

PC ネット越谷茶話会 報告

開催日:2025年11月18日(火)
 時 間:9時30分~12時00分
 参加者:12名
 会 場:七左町7丁目自治会館 二階

▢ 活動の目的と背景

私たち PC ネット越谷では、日頃から健康を意識した活動を続けています。しかし、気づかぬうちにフレイル(虚弱)から要介護状態へ移行する高齢者が増えている現状も見逃せません。そこで今回は、予防の一環として「越谷リセット体操」を取り入れ、心身のリフレッシュを図る茶話会を開催しました。

🔔 越谷リセット体操の内容

リハビリテーション協議会より阿部講師をお招きし、以下の体操をゲーム感覚で楽しく学びました

- ・ 頭リセット体操
- ・ 胸リセット体操
- ・ 肩腕リセット体操
- ・ 腰足リセット体操
- ・ バランシリセット体操

これらの体操は、日常生活で染みついた姿勢のクセや疲れをリセットすることを目的としています。参加者からは「姿勢が良くなった」「体が軽くなった」「体が温まり気分がスッキリした」といった声が聞かれ、今後も継続して取り組みたいという意欲が感じられました。

▢ 茶話会の様子

体操の後は、茶菓子をいただきながらの歓談タイム。参加者それぞれが近況を報告し合い、笑顔と共に感が広がるひとときとなりました。

- ・ 長寿を目指して日々努力している話
- ・ 車の修理が長引いているエピソード
- ・ 連れ添いの介護に奮闘しながらも前向きに暮らす様子

など、生活の中の喜びや悩みを分かち合い、心の交流が深まりました。





締めくくり

最後は恒例のジャンケンゲームで盛り上がり、笑顔の中で茶話会を終了しました。



幹事: 金真紀子

文責: 大野義輝



←[越谷リセット体操](#)



←[スライドショウここをクリック](#)