

2017

わたしの健康プラス1

わたしたちのプラス1は「プールでおよぐ」

高齢や障がいのある方にはプールでの活動は敷居が高いと思われるがちですが「水への入り方の工夫」をすれば「泳いでいる時は自分が障がい者という意識がない」と思うほど生き生きとプールを楽しめて「自分に合った健康像の実現」に向けてチャレンジできるのです。



2019

その後の健康プラス1

「プールでおよぐ」から広がる可能性

プール（水中）は浮力により関節への負担を軽減して安心して運動ができます。ヒザや腰に痛みのある方、杖歩行や車イス、障害のある方も水中で立位できるようになり、体幹がしっかりします。月2回1年プールでの運動を続けた結果、卓球やボッチャなどの屋内スポーツも楽しめるようになりました。



2020

もっと健康プラス1

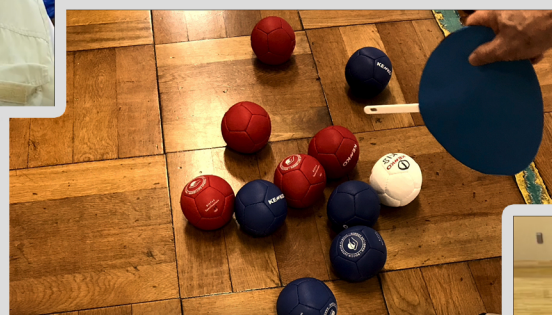
身体を動かす喜びを取り戻して自主活動も！



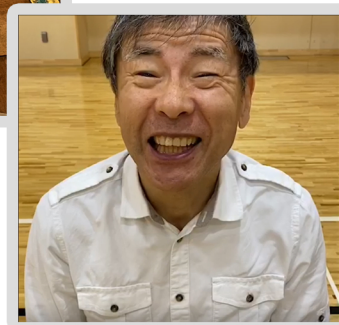
月2回1年プールでの運動を続けた結果、卓球やボッチャなどの屋内スポーツも楽しめるようになりました。今ではみんなで集まって自主活動としてボッチャを楽しんでいます。令和になって益々楽しく身体を動かして、私たち自身で健康プラス1を実践していきたいと思っています。



「ボッチャは、逆転に次ぐ逆転で、最後にまた試合をひっくり返してしまう想わぬ展開がある面白さがあるんです。」



「最高に楽しめたので益々元気になれそうです。みんなで集まってボッチャをプレイすることは、私たちの人生そのものみたいな楽しみがあります。」



一般社団法人 輝水会

〒158-0083東京都世田谷区奥沢八丁目30番10号

TEL:03-6809-8665 FAX:03-3702-0821

(不在の場合は留守電にご連絡先のメッセージをお願い致します)

連携協定：公益財団法人 世田谷保健センター 新たな障害者の健康づくりプログラムの推進に係る障害者のリハビリテーション・スポーツプログラムの普及・推進に関する連携協定（平成29年8月1日）