読むと仁和のまちが♥好き♥になる

仁和学区ニュース

（にんながっく）

上京区社協が発行する、コロナ禍における学区内の動きをお伝えするニュースです。

No.1

Sept.2020

コロナ禍の中でも、安心して暮らし続けられるまちづくりが、仁和学区では行われています。

仁和学区では今日も、３密や衛生面に気を配りながらまちづくり活動が行われています。
今回は、仁和福祉団体連合会のセラバンド教室・男の体操教室（7/14）の様子を紹介します。

◎「やっぱり、みんなで顔をあわせると元気になれる！」

前半がセラバンド教室（女性向け体操教室）、後半が男の体操教室です。この日は休止後の再開初日。椅子の間隔をあけ、参加者の方と講師の方の間にはビニールカーテンを取り付ける形で行いました。
スタッフの方は、「今回は広報を大々的には行わなかったんです。椅子の間隔をあけたため、会場に入れる人数に限りがあるので…。みんな試行錯誤ですが、ぼちぼちでも前に進んでいかないと」と話してくださいました。
開始時間 30 分前には、参加者の方々が続々といらっしゃいました。みなさん、「4 か月ぶりの再会！みんな元気でよかった」「家でじっとしていると、心がしんどくなっちゃいそう。やっぱり、みんなで顔を合わせると元気になれる！」と話してくださいました。講師の方は、「久しぶりなので、くれぐれも無理をされないでくださいね」と繰り返し呼びかけられていました。

◎「健康に留意しながら、新しい集いのあり方も、みんなで考えていきたい」

セラバンド教室・男の体操教室とも、セラバンドというゴム製のバンドやチューブを足に結んだり手で伸ばしたりしながら体操をします。
セラバンドはゴム製なので伸び縮みしますが、硬さもあるため、体に負荷をかけることができます。また、様々な硬さのセラバンドがあるので、体操によって使い分けます。
終了後、参加者の方は「緊急事態宣言中、自宅でできる体操を教えてもらっても、なかなかできなかった。みんなでするからできるんだねぇ」「今後、コロナ禍がどのようになっても健康維持できるよう、ネットの活用など、新しい集いのあり方もみんなで考えていきたいね」と話されていました。

会場では、非接触型体温計を使った検温や、消毒・換気が行われていて、担い手の方々がコロナ感染拡大防止に努めておられました。

参加者のみなさんは、ソーシャルディスタンスを取るなど、いわゆる「3 密対策」を実施されていました。

活動の内容は、コロナ禍の状況により変更となる可能性があります。最新の活動は、上京区社協（Tel:432-9535）までお問い合わせください。

＼反対側の面も、ぜひご覧ください！／