

紙芝居（第1回）

- ① 周りの人に伝えよう！宣言しよう！
- ② みなさんは、今回運動教室に参加されました。「何かしないといけないなあ・・・でも・・・」という方もいる中で、「教室に行こう」と思い行動に移されたことは大変素晴らしいことです。
- ③ この図を見てください。横軸は年齢を表しています。縦軸は体力を表しています。教室に行かず、「何かしないと・・・」と思っているだけであれば、筋力、体力など年齢とともに低下してしまうだけです。しかし、今回この教室に参加し、運動についての知識や運動の方法、栄養など健康について知ることによって、体力が低下していくのを待つのではなく、少しでも長い間元気に過ごす方法を知ってほしいと思います。
- ④ この教室に参加していただくことによって知識や方法を得ることができますが、それ以外にも教室に参加するからこそ出会えるものがあります。運動教室にくることで外出できる。教室に到着すると他の参加者のみなさんやスタッフに会える。みんなと話ができます。この後で目標設定をするのですが、教室や生活での目標を持つこともみなさんの活力につながります。
- ⑤ そこでこの教室で決めた目標を誰か周りの方に「私は5年後も元気であるんだ！」「教室は休まない！」など宣言してほしいです。これは自分自身が意欲を持てるだけでなく、周りの方からも「〇〇さん最近どう？」という会話にもつながります。また周りの方の協力を得ることができます。ぜひお家に帰られたら誰かに宣言してみてください！