

3B体操晴れ舞台

秋季高齢者福祉大会 ささえーるから初



新宿区の「令和元年度秋季高齢者福祉大会」が11月14日に新宿文化センターでありました。ささえーるからは初めて、専用の3種類の道具で行う健康体操「3B体操」の9名の方がエントリーしました。

この大会は、新宿区と新宿区高齢者クラブ連合会が共催しているものです。

11番目に登場し、白いシャツと黒っぽいズボンで揃えた3B体操のみなさんは、それぞれ専用の道具を手に、ハツラツとした動き

を披露しました。

ささえーるで2年前に3B体操が始まった時から受講しているという60代の大槻洋介さんは「こういう小さい舞台は、緊張しないよ。楽しくてウキウキした。来年も是非出演したい」と話しました。また70代の川上峰子さんも「最初から受講しています。とても楽しい」。

「3B体操で肩こりや腰痛が落ち着きました。とにかく楽しい」という女性も。

特別出演を含む73組が出演

を終えると、審査の発表がありました。ささえーるの「3B体操」は、残念ながら賞を獲得することはできませんでしたが、「来年へ向けて、また頑張りたい」と意欲的でした。

なお、ささえーるでいつも練習している新舞踊の「寿楽会」(5名)が、「北の漁場」で高齢者クラブ舞踊の部で見事優勝しました。

(記事・写真＝古閑節子さん、江上二三雄さん)