

笑顔 いっぱい

西町公民館便り

令和6年

1月号

いきいき百歳体操

謹んで新春の寿ぎを申し上げます。

昨年は地域紛争、物価高、政治家の裏金問題等気の滅入りそうな事が続発しました。今年は辰年。「昇龍」のごとく勢いが生まれることを願うばかりです。(もちろんいい勢い、良い流れですよ!)

昨年12月15日(金)に西町公民館で「いきいき百歳体操」が行われました。参加者の皆様がVTRを見ながらひたすら取り組んでいました。単純な体操ですがこれがなかなかです。

「積小為大」(二宮尊徳)
「小さな努力の積み重ねがやがて大きな収穫
や発展にむすびつく。」
これを身をもって実践している皆様です。



見た目より結構負荷のかかる体操です。初めてやる人は、簡単そうに見えても難易度が高いそうです。でも何回かやっているとクリアできるとのこと。
やはり「継続は力なり」ですね。

