

趣味を活かして心と身体 の健康維持をする

(具体的な取り組み内容)
 週1回の練習で適度に体を動かす
 趣味仲間との会話でストレス解消
 自宅でできる筋トレで筋力低下防止

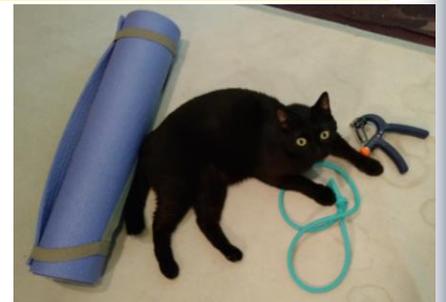
K.Tさん



いろいろな方と接することで考え方の柔軟性を育み、
 人間としても成長したい



高校の部活で始めた弓道を
 今でも趣味として行っています。
 年齢性別問わずできるスポーツ
 なので、いろいろな方と交流
 ができて楽しいです。
 体を動かすイメージはないか
 もしれませんが、実は結構
 走ったり全身の筋肉を使うの
 で夏は汗だくです。
 弓を引いてるときは集中でき
 て嫌なことも一旦忘れるので
 心も頭もスッキリします。



家では旦那さんが
 筋トレグッズを
 買ってきますが、
 しばらくすると使
 わなくなるので私
 がたまに借りてま
 す。猫も重りや障
 害物として協力し
 てくれます。

