

借り人競争で「イケメン」の職員とともに  
ゴールテープを切る参加者



## 高齢者体動かし充実感

松山 フレイル予防運動会

フレイル（虚弱化）

予防を目的とした「のんびり運動会」が5日、松山市立花4丁目の伊予鉄石手川公園駅そばの緑地であり、地域住民ら約120人が体を動かす充実感を味わった。

新型コロナウイルス

の影響で出かけたり運動したりする機会が減った高齢者らに、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらおうと、松山医療生活協同組合（同市）が主催。さまざまな年齢の人が

参加でさるよう、走らずに歩く「借り人競争」や、座ったままでできる「スリッパ飛ばし」「玉入れ」などの種目を看護師らが企画した。

5色のチーム対抗戦で、参加者は優勝目指して一喜一憂。借り人競争では「令和の石原裕次郎」や「マラソンを完走した人」を探して声を張り上げ、一緒にゴールすると満面の笑みを見せていた。

最高齢の参加者で玉入れなどに挑戦した同市の中津マサ子さん（104）は「数十年ぶりに運動会に参加して心が広くなった気分。幸いで楽しかった」と笑顔を見せていた。

（増田有梨）