

10月14日～11月15日まで甲突川左岸緑地帯で「秋の木市」が行われます。

18世紀末、第25代薩摩藩主・島津重豪（しげひで）が上方より優れた庭師を招き、薬草園の設置や庭の手入れに従事させました。この庭師の手伝いに吉野の人達があたり、庭園造りや植木栽培の技術を学びました。その、吉野の人達が明治の中頃、2～3人ずつ連れ立って市街地のあちこちで市を開いたのが木市の始まりとされています。

先月の新聞でも記載しましたが、甲突川河川沿いがとてもきれいに整備され歩きやすくなっています。

木やお花。買う予定はなくても、目の保養と歩く練習（体力作り）だと思えば、是非お出かけしませんか？



「秋の木市」 10月14日～11月15日

甲突川左岸緑地帯 10:00～17:00（鹿児島市ホームページより）

### 練習風景

月・木午後コースです。週1回の方、週2回の方合わせて7名の参加です。

女性ばかりなので休憩中は話が止まりません。皆さんが現在行っているのがカギ編み。無理して行うのではなく、「やりたいときにやればよいよね！」との気持ちで行っています。

皆さんとても上手で私達も教えてもらいながら少しずつ行っています。



この日は、お1人の方が最後の参加となりました。

目標が「踊りを1曲踊れるようになる！」でしたが、先日皆さんの前で着物を着て踊って下さいました。

参加当初「踊る気持ちもない」と話をされていましたが、参加されていた4か月で運動を頑張り、他の方々と交流を持ち、たくさん笑いを届けて頂きました。多少のふらつき等はありましたが、最後まで踊りきりとてもすてきでした。11月に行われる元気作りの同窓会でも踊ってくださる予定です。

体操の後に、515の手芸教室に脳トレも兼ねて参加しました！



運動型通所介護サービスでは、参加される方々に合った運動を紹介しています。ぜひ、ご相談下さい。

