

## なかよし会

### (参加者の声①)

皆さん、自然を楽しみませんか！

家に居ても 1 日です。身体に有る程度の障害がある人も参加しています。膝の悪い人、腰の痛い人も、不思議に元気の森に来ると歩けます。初めて会った人とも、すぐに友達になれます。皆様の参加をお待ちしています。

### (参加者の声②)

毎週、元気の森でのウオーキングは、とても楽しいです。西展望広場からは、岩出市の街並や、海南市も見ることが出来、とても素晴らしいです。これからも長く参加して、仲間の皆様方と一緒に体づくりをしたいです。

### (参加者の声③)

毎週 1 回のグループウオーキングに参加させていただいています。いつもの事ながら、皆様は元気はつらつです。それに加えて全員が仲間をいたわり合って行動しています。なんと素晴らしい仲間として、常に感謝しています。私も、皆様の足手まといにならないように努めて行きたいと思います。

### (参加者の声④)

なかよし会のウオーキングに参加して数ヶ月になります。初めは、皆様について行けるかと不安でした。上級、中級、初級の 3 段階になっているとの事で、私は、自分の体力にあったクラスに入りました。皆様の気配りで、なんとか付いて行って、今では毎日を楽しく過ごしています。

(参加者の声⑤)

なかよし会に参加させてもらって、週 1 回、元気の森を仲間と歩く事がとても楽しく、自然の中で思いっきり深呼吸して、周りの木々や草花の様子など、皆で楽しく、又色々な発見もあり日頃何気なく過ごしている事にも、改めて感動してみたりしています。コースも、その日の体力や体調に合わせて筋力アップを図ったり、自分で判断して選択が出来る事も長く続けられる秘訣かな？これからもよろしくをお願いします。

(参加者の声⑥)

毎週 1 回のなかよし会のグループウォーキングに参加しています。私は、スピードが 1 番遅いグループで、元気の森の大自然の中を仲間と歩いています。そして、おしゃべりもしています。私は、これからもグループウォーキングを継続する考えです。

皆様も、ウォーキングに参加しませんか！

(参加者の声⑦)

毎週、金曜日の根来山げんきの森のウォーキングを楽しみにしています。A グループで歩くコースは、時々変えて、根来寺まで下りる時や、ススキの尾根からスカイラインを歩く時もあります。四季折々の風景を楽しむ事が出来ます。

(参加者の声⑧)

私は、なかよし会に入ってげんきの森で、ウォーキングやおしゃべりをしています。大自然の中を歩いていると四季の変化がよく理解が出来ます。又日頃のストレスも解消されます。私は、元気の森のウォーキングで友達づくりをしたいと考えています。ウォーキング仲間の皆様、よろしくをお願いします。

(参加者の声⑨)

鶯のさわやかな鳴き声が心地よく響く根来山げんきの森で、森林浴を浴びながらのウォーキングは、健康維持とストレスの発散にも効果があるようです。毎週金曜日、皆さんとの「ふれあい」を楽しみに、参加させてもらっています。壮大で豊かな木々の緑や、綺麗な花々に心を癒され、健康で野山を歩けることに感謝しつつ、元気をもらっています。これからも健康を維持し、グループの皆さんの足を引っ張らないよう、続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

(参加者の声⑩)

とにかく楽しい！

金曜日のなかよし会の「根来山げんきの森」散策。仲間に入れてもらってどれ位が経つでしょう。季節の移り変わりを肌で感じられるひとときです。

(先日は蝉の鳴き声がツクツクボウシに変わっていました)

同じコースでも毎回新しい発見があったり、皆さんとのおしゃべりの中にも、色々生活のヒントをいただけたりして、金曜日が待ち遠しいです。

これからも長く続けていきたいと思っています。

よろしくお願い致します。