



松木 隆教様

【リフレのおかげで元気な“前期高齢者”に！！】

「このままだと早死にするよ。」と医師に言われ、10年前成人病の私はリフレに入会しました。当時、スタッフに誘われマスターズ水泳練習会に参加していたのですが、200mぐらい泳ぐとトイレでもどしていました。ですが、月日を重ねるごとに練習にも慣れ体の調子も整いはじめたのです。今に至って思うのはリフレは身体 の健康増進のみならず、仲間と楽しくコミュニケーションがとれるという心の健康まで増進させてくれる貴重な場でもあるということです。今後、後期高齢者のときも“元気な通過点”として迎えたいと切望しています！！