

ニコニコペースのなかま

Vol.3

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。
今回は糟屋郡宇美町でトレーニングされている藤木芳久さん(88歳)・清子さん(86歳)ご夫妻です。

【共に歩んだ20年】



利用のきっかけは、芳久さんが宇美町ウォーキング事業で歩数計を配布されデータを確認するためにトレーニングルームへ来室。ちょうど退職した時期で指導員から誘われたこともあり、奥様の清子さんと一緒に利用を開始。現在、芳久さん3,988回・清子さん3,313回利用！レッスンも可能な限り参加され、多くの利用者の憧れです♡

【朝のレッスン欠かさず参加】



30分のモーニングエアロにも参加！いい汗を流してます！

【幾度かの難局を乗り越えて】

利用を継続されてきた中で、芳久さんは大病を数度経験、清子さんも人工股関節の手術という難局を見事に乗り越え、お二人とも元気に復帰しトレーニングを継続中。今では週5日のトレーニングが生きがいに！病院で名前を呼ばれた際、スッと立ち上がると周りからビックリされるとか！日頃のトレーニングの賜物ですね

【藤木さんご夫妻から皆さんへのメッセージ】

とにかく続けることが大事。雨だから、寒いからと利用を先延ばしはじめると、ずっと延びる。ラクをしだしたらきりが無い。人はラクな方を選びがちだけど、やっぱり自分のためにも運動を続けていきましょう。きつい・気が乗らない時もあるけど、運動する仲間(伴侶)がいるから続けれる！