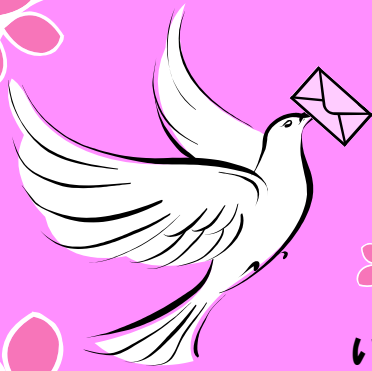
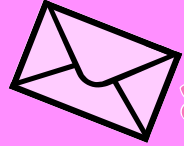


# お客様の 喜びの声



いつもたくさんの喜びの声、ありがとうございます。  
フォスタは、1人1人のお声を大切に受け止め、  
これからのサービスに役立てたいと思っております。



## 幸せをありがとう!!

60代/女性

スタートは骨折した右足のリハビリでた不安な気持ちでの筋トレでしたが、孫ほども若いスタッフの皆さんの親切な指導、そして知り合った沢山の友達のおかげで、5ヵ月ほどで足の痛みも回復。何よりも環境の杜で「ラジボール卓球」に出会えた事が「楽しく、楽しくて」

スタッフの皆さん、沢山のラジボール仲間の皆さん、サウナでの友達の皆に「感謝」

幸せをありがとう!!

## 足の痛みが・・・

70代/男性

環境の杜を友人に誘われて来たのが始まりですがここには、色々のマシンが添えられており未だ2ヶ月経ちますが足の関節、手の関節、大腿骨の痛みが随分と良くなりました。

これもスタッフの皆様が優しく指導していただいたお蔭だと、感謝する次第です。これからもよろしくお願ひ致します。

## 若いパワーで若返り!!

70代/女性

3ヵ月間の高齢者の筋力向上トレーニング教室は、長いようで短く感じ、それほど充実したトレーニング教室でありました。

受講期間中ご指導いただきました、勝又先生を中心にスタッフの皆様が、私たち高齢者の状況に応じての筋力トレーニング機器を使用し、筋力をつける柔軟性を養い、バランス能力を向上させるトレーニングや虚弱高齢者の日常生活機能低下防止や高齢者の運動機能を向上させるための、トレーニングのやり方等を優しく教えていただき、楽しく受講期間を過ごすことが出来ました。

又、看護師さんには、毎回受講者の健康状態を把握するために、血圧、脈、体重測定などを行い、私達が安心してトレーニングが出来るように対応していただき、心から感謝しております。

お陰様で皆様の若いパワーもらい私達も若くなりました。

# 楽しみ!生きがい!!

60代/女性

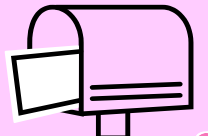
もともと運動には無縁で、なるべく体を動かさないようにしていました。ところが思いもよらず、体調を崩してしまい、運動が必要だと小語り、トレーニングを始めた次第です。

スタッフの皆様さまの親切丁寧な指導で徐々に体調もよくなりました。

各種本器械を利用したの運動、腹筋運動、下半身エクササイズ、ゆったりストレッチなどの無料レッスン、そして最近ではサーキットトレーニングも取り入れて、いながら充実しているなあ...と実感(心)トレーニングの後のさわやかな気分を味わい、心も日青れ日青れ。

毎日ふれあいセンターに通うのが楽しく(み)でもあり、生きがいにもなりました。

スタッフの皆様さま、いつも優(て)下さってありがとうございます。これからよろしくお願(い)います。



# 皆の憩いの場

60代/女性

入館するとすくなく、今日は何と笑顔で迎えられ、その有難うとさういふたどの応待にソフも気持ちよく嬉(あ)ふた館内も良く整美され又、利用者の声に米書で一言一句返答して館長の姿勢にも感動でスタッフの比白さん一人々努力が伺われます。

この状態はソフオでも存続するよう利用者の私達も心持かなくては常日頃思(て)おります。

依コストで気整に誰でも利用しやすい施設で比白館交流の場を学習の場としてとも有難く感謝して比白体育館利用者の方白さんの声を代表してシャワーの有効活用も是非考慮して頂きたく思(い)います。

最後に、この素晴らしい施設がより一層、充実した場になる事を願(い)います。

# 健康の二文字を求めて・・・

70代/男性

去年の8月から3カ月間、市の「転ばぬ先の知恵教室」を受講しました。最も印象に残り、心動かされたのは、老いても筋トレをすれば筋肉は少しずつついてくる、認知症の予防には異性も意識することなど新鮮に感じました。

すでに私も5月ごろからウォーキングを開始してまいりました。受講後は数々の歌や青春日記を口ずさみながら歩くのです。その途中で往復に出会う人がいます。初めはおはよう、次はまたあしたと交わすあいさつは気持ちいいものです。四つ足の杖で懸命にリハビリに励むおばあちゃんにも出会います。また私一人のために横断歩道で車を止めて私が通るのを待ってくれる心優しい運転手さんありがとうございます。

いつも朝薄暗い時に出て日の出ごろ帰ります。ですから月や明星や他の星明かりの下を歩くのですが11月ごろから東の空に月よりも小さく明星よりもはるかに大きい彗星?今も輝いています。教室では頑張りないうでと手綱をひいてくれた勝俣さんありがとうございます。コースは天願川の瀬音を聞きながら橋をヒタシオン。身も心もリフレッシュ、一日の始まりです。

(うるま市)