



資料來源：中華日報(B3 台南新聞)

刊載日期：106年06月17日

記者：張淑娟

西勢西灣兩關據交流

嘉藥師生帶長輩開心運動

記者張淑娟／永康報導

永康區西勢關懷據點和西灣據點十六日交流情誼，特別請來嘉南藥理大學師生帶領長輩們做運動，讓長輩們多學學多動動。昨天老師林秀碧與年輕學子們用心教長輩動手、伸伸腰，長輩們笑著說，動一動，真的手腳更有力量了。昨天一早在西勢關懷據點就熱鬧

滾滾，長輩們聊起天來，嗓門特大，林秀碧與學生們集合長輩們，大家不只動口更要動手動腳，尤其是要均衡的運動，且要訓練肌力，讓手腳更有力量。昨天長輩們先學坐著運動，高高舉起雙手，年輕學生們更教導長輩們仰著頭，原來是與長輩們玩自拍，接著也讓長輩們挑戰高難度的金雞獨立。

看著長輩們單腳站立搖搖擺擺，卻仍用心一直練習著，直讚賞長輩們的精神。長輩們說，年紀大了雙腳都站不穩還想金雞獨立。不過練習多次後，老人家單腳站得很穩，也掌握平衡的要領。昨天不只學平衡也學練肌力，運動做完後，長輩精神更好，人人臉上都充滿笑容，還相互勉勵要天天動一動。昨天林秀碧與學生們教導老人均衡運動，讓長輩們學到有氧、肌力、平衡、伸展。九十多歲的阿嬤表示，至今仍到處走走，就是因好動，千萬不可偷懶，只要肯動就可以活得很自在健康。

↓ 據點長輩們享受自拍運動和單腳立樂運動。
(記者張淑娟攝)

