

元気アップ体操教室

介護予防 楽しみながら

介護予防と市民の集う場として「元気アップ体操教室」を開催しています。体操教室の運営は「介護予防サポーター養成講座」を修了した市民が、特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクトのサポートで行っています。

音楽体操、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、体の動きをよくする体操など、動いて笑って、体と頭と心を元気にする運動教室です。



元気アップAGEプロジェクト代表理事 横山慶一さん

みんなで地域支えよう

特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクトの代表理事である横山慶一さん(49)に、「元気アップ体操教室」について伺いました。

横山さんは、介護費に比べれば、予防費は安くつき、本

人の幸福度も高くなると話します。同教室では、研究で効果も証明されている、次の4つの介護予防プログラムを中心に行っています。

- ・音楽体操：手をあげる、体をねじるなど、日常生活で使う自然な動作を取り入れ、音楽に合わせて動く。
- ・筋肉トレーニング：ゆっくりと体を動かすことで効果が高くなるスロートレーニングの手法を取り入れている。
- ・口腔の健康：噛む力、飲み込む力の低下の防止や誤嚥性肺炎の予防、食べる力の維持を目的とした「お口の体操」を行う。
- ・栄養の知識：定期的に発行するニュースレターで食べ物などに関する情報を発信。

また、教室の運営について「私たちが回れる範囲は限りがありますが、地域の人が地域を支えていく形にしたいかな」といけません。この活動に時間も労力も割いてくださっているサポーターの方には本当に感謝しています」と横山さん。

今後の目標については、「地域の皆さんに教室を知ってもらうことが一番。地域の中には、人のために何かをやりたいと思っている方もいらっしゃるの、そういう方と一緒に地域を盛り上げていきたいです」と話しました。



「元気アップ体操教室」サポーター 吉川真理子さん

体力ついて心も明るく

文化センターで「元気アップ体操教室」のサポーターとして活躍する吉川真理子さん(67)。現在、ヘルパーの仕事をしながら、週一回、文化センターでの活動に参加しています。

「介護予防サポーター養成講座」の案内を見たこと。「運動したほうがいんだらうな



「元気アップ体操教室」で体を動かす参加者たち

と思っていたところに、健康について教えてくださるという案内を見て、絶対に行きたいと思いました」

サポーターとして活動を始めてからは、体力がついていくことを確信したそうです。「仕事で寝たきりの方を持ち上げたときに、腰を痛めたんです。いつもなら病院に行くところだったんですけれど、次の日になったら症状が軽くなっていました」

同教室について、「健康になっていくことを実感したら、人にも伝えたくくなりますね。ここにきたら笑顔になりますし、身体も心も明るくなります。これからもずっと「元気アップ体操教室」を続けていきたいと思っています」と笑顔で話していました。

●元気アップ体操教室

参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なパスポートもあります)※申込み不要。
問い合わせ 特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

	会場	日時
①	文化センター	7月2日、16日、23日、30日。各日月曜日。午後2時30分～4時
②	地域包括ケア複合施設YMBT	7月3日、10日、17日、24日。各日火曜日。午後2時30分～4時
③	川口コミュニティセンター	7月11日、18日、25日。各日水曜日。午後2時～3時30分
④	山柴公民館	7月6日、13日、20日、27日。各日金曜日。午後3時～4時30分

運動普及講座

ご近所さんと運動に取り組んでみませんか

市では、DVDを見ながらご近所さんと一緒に「自分たちの体操教室」を始めるお手伝いをします！ いつまでも自分の足で歩けるように、今から始めてみませんか？



期間 7月～平成31年2月
条件 ①市民のグループ、②週1回以上、同じ会場・曜日・時間で市のDVD体操に取り組むことができる、③DVDの再生機器を用意できる
定員 約100人(年間)
内容 最初の4回は、市の職員と一

緒に体力測定やDVDを見ながら体操に取り組みます。5回目以降は、参加したグループでDVDを見ながら取り組んでもらいます。
提供物品(無料) DVD、運動マニュアル、筋トレ用ゴムバンド(人数分)

健康マイレージ事業

参加者には必ず特典があります！

健康マイレージ事業では、健康づくりに取り組みながら、ポイントを貯め、景品と交換したり、寄付したりすることができます。7月から始まる健(検)診も対象になりますので、この機会に参加してみませんか。
※応募用紙付きパンフレットは、公民館等の健康コーナーに配架しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

健康フェスタ2018

10月20日(土)開催

今年も「健康フェスタ」を開催します。昨年は、あいにくの悪天候でしたが、「ニュースポーツ体験」「体力テスト」などを行いました。今年もさまざまな企画をご用意し、みなさんのご来場をお待ちしています。
※イベント内容等、詳細は、来月以降の広報やわたでお知らせします。
時間 午前10時～午後3時
場所 市民スポーツ公園・市民体育館

●ブースの出展者募集

健康フェスタ2018で「健康」をテーマに体験・相談・計測などができるブースを出展する企業、店舗、サークル、団体を募集します。
時間 午前9時～午後4時(準備・片付けの時間を含む)
場所 市民体育館1階アリーナ
ブース面積 3.6m×4.5m
注意事項 物販は禁止。体験・相談・計測は無料で実施。応募多数の場合は調整させていただきます。
申し込み 7月31日(火)までに健康推進課へ

●はつらつ健康教室参加者の追加募集をします

介護予防を目的に体操、ゲーム、季節の行事、茶話会などで閉じこもりを予防し、健康の増進を図る教室を実施しています(月2回程度)。定員に空きのある会場で追加募集を行います。

場所	日時	定員
老人憩いの家「八寿園」	A: 指定水曜日 午前10時～正午	若干名
	B: 指定水曜日 午後1時30分～3時30分	6人
福祉会館	指定木曜日 午後1時30分～3時30分	16人

対象 市内在住の65歳以上で外出の機会の少ない人(介護保険の通所系サービスや、市が実施する他の介護予防教室利用者は除く)

参加費 1回100円(内容により実費負担あり)
申し込み・問い合わせ 先着順。健康推進課窓口または市ホームページからダウンロードできる申請書に必要事項を記入し、健康推進課へ郵送または直接窓口へ※電話での申込不可。

◆問い合わせ 健康推進課