

福田なかよしクラブ

活動場所

- ・公民館福田分館
- ・インタビュ

・唯一の男性参加者・安田高康さん
(田中)に答えていただきました。

いつから教室に参加しましたか？

・定年退職後、家でテレビを見て過ごす日々が3年続いていたら、広報まじきを見て参加しました。現在2年目です。

参加して良かったことは？

・腕が上がらなかったのが、上がるようになりました。家でもできることをやっていますが、みんなと運動するほうが楽しいです。話したことがなかった人とも話すことができましたのも良かったです。

・男性一人は寂しいです。ぜひ男性の皆さんも参加してください。

インタビューを終えて

「男性一人ですがどうですか？」と最後に尋ねると、「女性は元気ですね。でも、やさしくしてもらっています」とこやかにポツリと答える安田さん。この教室の雰囲気の良いが伝わってきました。



安田高康さん

元気体操

活動場所

- ・谷川自治公民館
- ・インタビュ

・同地区14世帯の半数が参加する教室。皆さんに話を聞きました。

いつから元気教室を始めましたか？

・令和3年10月25日に発足しました。

参加して良かったことは？

・運動に対しての意識が変わりました。朝ドラを見ながら15分以上ストレッチしています。

・一人暮らしのため、開催日待ち遠しく、みんなに会うのが楽しみ。

・運動もおしゃべりも全部が楽しい。体の調子もいいです。

インタビューを終えて

「谷川地区の女性で行う会合は、参加者が老いでも若きでも『女子会』の愛称です」と話してくれたとおり、女子会パワーを感じました。



セラバンド(トレーニングチューブ)を使用したメニュー

介護予防活動支援講師派遣事業

令和3年度から、介護予防につながる住民主体の活動をしている団体に対し、講師の派遣を行っています。

今回、福田なかよしクラブがこの事業を利用し、元気教室を開催したので紹介します。

題目 姿勢で変わる見た目年齢

講師 西健次郎理学療法士(ひろやす荘)

内容

- ・運動するときは、どの筋肉を使っているかを意識しながら実践する。
- ・使わない筋肉から衰えて、できない動きが増えるので、普段しない動きを実践する。
- ・体が痛いと言って家に閉じこもることで、筋肉の衰えが早い。みんなで集まる場に参加して、社会性をもつことが効果的。

参加者の感想

- ・いつもの運動をただするのではなく、どこの筋肉を使っているかを意識すると、より効果があると再認識しました。
- ・運動を正しい方法で行うことが大切であると感じました。
- ・定期的に専門の先生に助言をもらいながら運動することで、みんなの意識が上がるので良かったと思います。



問い合わせ先

元気教室に参加したい、自分たちでやってみたいという人
「介護予防活動支援講師派遣事業」に関すること

健康保険課 健康増進係
健康保険課 保健事業係

☎ 234-6123

☎ 286-3113