

感染拡大が収束したら、みんなで一緒に体操しましょう

普段は地域の集会所や自治会館などで「元気アップ体操教室」が定期的に開かれています。一人ではなかなか続かない運動も、みんなでがんばれば続けられます。最初は見学程度の気持ちで構いません。自宅から歩いていける場所で、気軽に自分のペースで始めましょう。



参加者の喜びの声



【身体編】

- ・ひざの痛みをお医者さんから「治すには手術しかない」と言われましたが、教室で体操を続けて手術をせずに済んでいます。
- ・年齢と共に姿勢が悪くなっていましたが、娘から「最近姿勢が良くなって若返った」と言われました。
- ・口の体操をするようになって、食事のときにむせなくなりました。口も乾きにくくなって快適です。

【気持ち編】

- ・週1回の教室が楽しみで、生活にメリハリが出てきました。
- ・地域の新しい友達ができました。今度一緒に食事に行く予定です。
- ・家に一人しているとあまり笑わないので、教室でみんなとたくさん笑っています。

【新たな習慣編】

- ・家でもちょっと時間ができたときに運動をするようになりました。
- ・体操でやせたので、リバウンドしないよう食事にも気を付けるようになりました。



みなさんの地域でも新しく教室を開きませんか？

平成28年9月に「星田西元気アップ体操教室」を立ち上げた星田西のいちのせ一ノ瀬区長にお話を聞きました。



きっかけは、他の地域の体操教室を見学し、とても楽しそうな雰囲気だったので、ぜひ星田西でも開きたいと思ったことです。参加者同士の身近なつながり作りにもなり、健康維持だけでなく助け合いの心も生まれています。体操も参加当初はついていけない人もいましたが、メイトさんがいてねいにくり返し教えてくれるので次第にできるようになりました。教室だけでなく家でも体操をするよう勧められています。メイトさんのジョークを交えたお話も面白く、楽しい時間を過ごしています。



あなたも

元気アップメイトに なりませんか？

元気アップメイトとは、高齢者の健康づくりを応援するボランティアです。運動・認知症予防・口腔機能アップの実技を通じて、身体を動かすことの大切さや楽しさを地域の集会所などで伝えていただいています。現在の登録者は100人以上！笑顔いっぱい活動しています。運動が苦手な人でも大歓迎。何かを始めたいと思っている人は、お気軽にご参加ください。
※今月号の表紙は、元気アップメイトのみなさんにご協力いただきました。



元気アップメイト養成講座【前期】

- **日時** 6/2(火)～8/4(火)の毎週火曜日9:30～11:45(全10回)
- **場所** ゆうゆうセンター1階 審査会室
- **定員** 20人(先着) **参加費** 無料
- **申込** 5/1(金)から高齢介護課 ☎893-6400



活動10年! ベテラン メイト

はんの かずこ
半埜 和子さん



たきた かつこ
瀧下 勝子さん

メイトになったきっかけは自分の健康のためです。最初は緊張してうまく伝えられないこともありましたが、もう10年。今ではたくさんの人たちとつながりができて楽しいです。自分自身もこんなに元気なのは元気アップ体操を続けてきたからだと感じています。

子育て世代も 活躍中! ママさん メイト

まつば なおこ
松葉 直子さん



ふくはら あや
福原 文さん

おくにし ゆか
奥西 有夏さん

元気アップ体操は高齢者向けの体操ですが、30代・40代の人でも肩こりが解消したり、ダイエットになったり良い運動になります。働きながら・子育てしながらでも楽しく活動しています。

ぜひお家での体操に役立ててください。

- **対象** ①新たに地域の元気アップ体操教室を立ち上げるグループ
②新たに地域の元気アップ体操教室に参加する人
③元気アップメイト養成講座に参加する人
- **枚数** 50枚(先着)
- **申込** 高齢介護課窓口または☎893-6400

「元気アップ体操クラブ」で実施している体操DVDをプレゼントします!

