

社1区 従野文子さん

主人と二人で参加させていただいています。趣味の写真撮影に出かけ、重い三脚を持って歩き回っても、疲れることはありません。体操で体力がついたことに感謝しながら日々を過ごしています。



河高地区サポーター 井上朱実さん

河高教室では、体操前に脳トレや指ほぐし・肩ほぐし等を取り入れています。一見かんたんに見えるトレーニングが意外と難しく、誰もがうまくできないことに笑いも出て、場が一度に和やかになります。わたしは腰痛持ちで、椅子からの立ち上がり運動が特に苦しかったのですが、現在は楽々とできています。

西古瀬地区リーダー 井上義則さん

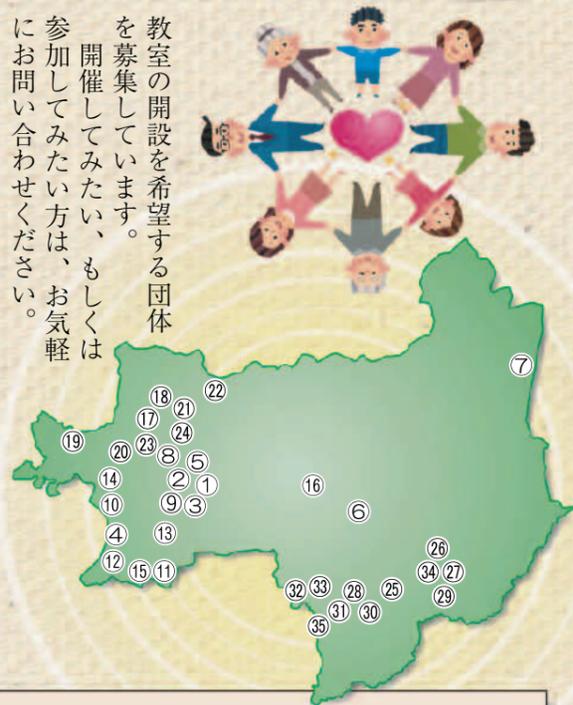
「集いの場が欲しい」との声を受けて始めた西古瀬地区教室は、毎回25人以上の参加があります。体操をきっかけに、ご近所同士の絆が一層深まりました。わたしは民生児童委員もしているのですが、高齢者の安否確認と体調確認が毎週できるので、大変ありがたいです。



参加者のみなさんにお聞きしました

平成25年度に始まり、3年目を迎えたこの事業は、かんたんな体操で体力づくりができる気軽さと、ご近所を中心にした新たな友達の輪が広がる楽しさが人気を呼び、現在では市内35箇所までに教室が広がりました。

教室の開設を希望する団体を募集しています。開催してみたい、もしくは参加してみたい方は、お気軽にお問い合わせください。



ひろがる
ふれあいの場



**みんなでゆっくり体力づくり
かとうまちかど体操教室**

参加者募集

かとうまちかど体操教室は、主に市内の高齢の方を対象に、筋力低下による転倒・骨折を防止する体力づくりを目指して実施している事業です。

教室では、加東市オリジナルのストレッチ体操である『楽しく勇躍体操』と、全国的に介護予防の効果が認められている『いきいき百歳体操』を、DVDを見ながら実践するもので、誰でもかんたんに、自分に合ったペースで体力づくりができます。

**見学、参加大歓迎!
現在開催中の教室**

(平成27年4月現在)

場所	日時(毎週)
①社福祉センター	金曜日 9:30~10:30
②社1区公民館	金曜日 10:00~11:00
③社4区公民館	土曜日 9:30~10:30
④大門公民館	月曜日 9:30~10:30
⑤梶原公民館	火曜日 9:30~10:30
⑥米田ふれあい協議会	火曜日 10:30~11:30
⑦平木公民館	月曜日 10:00~11:00
⑧窪田隣保館	金曜日 9:30~10:30
⑨明治館	月曜日 13:30~14:30
⑩上田公民館	金曜日 10:00~11:00
⑪屋度公民館	日曜日 8:00~9:00
⑫西古瀬公民館	水曜日 9:30~10:30
⑬東実公民館	木曜日 9:30~10:30
⑭野村公民館	月曜日 10:00~11:00
⑮東古瀬公民館	水曜日 10:00~11:00
⑯下久米公民館	月曜日 9:30~10:30

場所	日時(毎週)
⑰さんあいセンター	火曜日 9:30~10:30
⑱下瀧野公民館	火曜日 9:30~10:30
⑲高岡コミュニティセンター	土曜日 9:30~10:30
⑳河高交流センター	月曜日 10:00~11:00
㉑上瀧野ふれあい館	火曜日 13:30~14:30
㉒曾我公民館	水曜日 10:00~11:00
㉓穂積公民館	火曜日 10:00~11:00
㉔北野コミュニティセンター	土曜日 14:00~15:00
㉕東条公民館	金曜日 13:30~14:30
㉖天神公民館	水曜日 10:00~11:00
㉗横谷公民館	月曜日 10:00~11:00
㉘吉井公民館	火曜日 13:00~14:00
㉙南山公園事務所	火曜日 14:00~15:00
㊱新定公民館	火曜日 9:30~10:30
㊲藪公民館	火曜日 10:00~11:00
㊳松沢公民館	月曜日 9:30~10:30
㊴厚利公民館	火曜日 10:00~11:00
㊵森公民館	金曜日 10:00~11:00
㊶大畑公民館	金曜日 13:30~15:00

※開催の日時は変更することがあります。

高齢者に体力づくりが必要な理由

健康で元気に過ごせる平均期間の指標、「健康寿命」。厚生労働省により算出された健康寿命と平均寿命の差は、男性で9年、女性で12年に上ります。健康・元気で自分らしい生活を、より長く過ごすためには、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めていくことが必要です。

加東市のデータでは、介護認定「要支援」の原因第1位は、「骨折を含む骨・関節の病気」となっています。つまり、健康寿命を伸ばすには、筋力を鍛え、体力づくりをする必要があります。

また、介護認定「要介護」の原因第1位は認知症です。かとうまちかど体操教室では体力づくりに加え、認知症予防に効果的な「人とのふれあい」も楽しめられます。

元気な方はさらなる元気を、介護が必要な方は現状の健康維持を目指して、かとうまちかど体操教室にご参加ください。

自主運営で、思い思いの楽しみ方



体操後に練習したハーモニカ演奏を披露する南山地区教室のみなさん

まちかど体操教室は、市民のみなさまご自身で運営していただく自主運営の教室です。最初の4回と、半年・1年後といった節目の時期に、保健師等が指導・支援に伺いますが、それ以外はすべて自主的に活動いただきます。活動内容として「DVDを見ながら体操すること」が決まっていますが、それ以外の活動については、特に制限はありません。現在開催されている教室の中には、体操の後にお茶会をしたり、音楽を楽しんだり、思い思いの活動に取り組んでいる教室もあります。

5人以上で週1回以上、6か月以上継続実施するという条件を満たせば、どのようなグループでも開催いただけます。