

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゆう

## 元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋力トレーニングを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、26か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、上辻もりもり体操です。



### 上辻もりもり体操

問い合わせ先 長寿支援課  
(☎40-0223)

約5年前に立ち上げ、現在約20人が参加しています。町内会活動の1つで、他にも常設サロンや歌声喫茶などを毎週開催しています。90歳になる人が休まず参加されていて、手本になる人がいるのでみんな元気になれます。年をとっても介護サービスに頼らず、自分たちで頑張っていこうと声を掛けあっています。そのために、地域の顔馴染みで支えあう仕組みづくり、町全体で取り組んでいます。誰もが参加しやすい教室になっていると思います。

### 参加者の声

腰痛が楽になった。掃除の時に手が上がるようになった。姿勢がよくなった。続けることが大事。「今日来てなかったけど、どした

んかな？」とお互いが心配し合う、それが1番の成果だと思っています。

代表 溝上英子さんの一言

1人ではできないが、グループを作り町全体で取り組むことが大事。他の地域にも広まればいいと感じています。人数は少なくてもいい、続けていくことが大事なんですよ。



とき 毎週水曜日 9時30分～11時  
ところ 辻町会館

## プレママ教室

とき 5月25日(金)13時15分～16時

※5月22日(火)までに電話で申し込んでください。

ところ リ・フレ

対象 府中市に住民票のある妊婦とその家族

内容 妊娠中の食事、ママの歯科健診・ブラッシング指導、先輩ママの出産育児体験談&赤ちゃんとの交流

参加料 無料

持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

申し込み・問い合わせ先 健康医療課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)

	住宅名	戸数	家賃	概要
公営住宅	岩崎住宅 (上下町上下)	1戸	11,800円～ 23,300円	鉄筋コンクリート3階建ての1階、2DK (約43㎡)、世帯用 (単身入居可能)
	后住宅 (上下町上下)	2戸	12,900円～ 25,400円	木造2階建て、3DK (約66㎡)、世帯用
	井永住宅 (上下町井永)	12戸	13,800円～ 28,900円	木造2階建て、3DK (約66㎡)、世帯用
	下野町住宅 (上下町上下)	2戸	17,400円～ 34,200円	木造2階建て、3LDK (約75㎡)、世帯用
特定公営住宅	下野町団地 (上下町上下)	1戸	38,000円～ 78,000円	鉄筋コンクリート4階建て、3LDK (約86㎡)、世帯用
	下野町団地 (上下町上下)	11戸	23,000円～ 50,000円	鉄筋コンクリート4階建て、2DK (約43㎡)、単身用