

めげせ！元気

なふちゅう 51

元気もりもりレポート

府中市では、フレイルを予防して、地域の皆さんにいつまでも元気で自分らしい生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。自主的な活動として広がりをもせており、市内43か所で活発に取り組まれています。フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。運動などの取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。今回の紹介は、出口公民館で活動されているがんばろう会です。



◎がんばろう会の紹介

平成26年に池田昌子さんが元気もりもりサポーター教室で体操を学び、身近な場所でもみんなで体操をしたいの思いから、教室がスタートしました。現在は栗本洋子さんが代表となり、コロナ禍で何度か活動を休止しましたが、20人程度で楽しく活動しています。池田さんや栗本さんが体操の声掛けをし、脳トレやゲームなども取り入れ、ワイワイと笑い声が響くグループです。

◎がんばろう会

とき 毎週火曜日

13時30分～14時30分

ところ 出口公民館

◎参加者の声

▽城之内秀美さん

立ち上げ時から参加しています。冷え性ですが体操をすると身体が温まり、体操の効果を実感します。毎週参加することが楽しみです。これからも続けて参加していきたいです。

▽内田紀子さん

友人から誘われて途中から参加しました。一人ではなかなか継続して運動ができないので、こういう場に参加して運動ができて良かったです。とにかく毎回楽しいです。このまま元気で過ごせるように、続けて参加していきたいです。

▽代表者 栗本洋子さん

コロナ禍で数か月のお休みをしました。自宅一人では体操ができず、身体を動かさないと日常生活に支障を来すことを実感しました。週1回の元気もりもり

体操は、素晴らしい運動だと思います。新しい人も大歓迎です。誰でも気軽に参加ください。

◎地域で元気もりもり体操を始めませんか？

地域の集会所など、歩いて通える身近な場所でも、元気もりもり体操を始めようと思われるグループへ講師を派遣しています。

■オンライン通いの場アプリ
アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。



■お家で体操をしてみよう！
ホームページなどから体操の動画を見ることができます。希望の人には、体操のDVDを無料で配布しています。



問い合わせ先 介護保険課

(☎40-0223)