

元気な活動をご紹介します

めげせ！元気

なふちゆう 24

問い合わせ先 介護保険課
(☎40-0223)

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレ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、35か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、元気もりもり鶴飼教室です。

元気もりもり鶴飼教室の紹介

平成26年4月に教室をスタートし、参加者約40人で楽しく続けています。



代表の小林鈴江さんが、10月30日(水)に府中市文化センターで行われた元気もりもり体操交流会で、取り組みを紹介しました。



①早口言葉や詩をみんなで口を大きく開けて読みました。②③体操などを通して、交流を深めました。

鶴飼教室には、特徴が2つあります。1つ目は制服のベストです。毎週集会所に集まって体操をするのに、「何を着て行こうかしら」と悩むという声があり、「制服があったらいいな」と提案がありました。そこから、布を提供する人、型を作る人、縫う人、と手分けをして自分たちで作りました。「これからやるぞ!」と気分も盛り上げてくれるベストです。

2つ目は、誰でも知り合って、仲良くできることです。皆さんの1番の楽しみでもあるおしゃべりタイムを毎回設け、毎回異なるグループでおしゃべりします。

鶴飼町だけでなく、町外、市外からも参加があり、介護施設に入られた方も、施設から送迎をしてもらって参加されています。

普段は、ストレッチや筋トレ、ラジオ体操、歌を歌って脳トレをしたり、ゲーム、タオル体操、棒体操、いろいろ組み合わせられています。今年が高齢者の死亡原因の上位である肺炎の予防のために、特に口の体操に力を入れてきました。元気もりもりの言葉のとおり、続けていると元気になるのを実感しています。

とき 毎週火曜日・9時30分
〜11時
ところ 鶴飼町公会堂

出演者プロフィール

幼少時より弱視で、小学5年生のときに進行性の難病「網膜色素変性症」と診断され、徐々に視力を、そして急激に視野を失っていく中で、中学1年生からクラシックの作曲理論を学び始めた。高校の音楽科(作曲専攻)に進学後は、さまざまなジャンルの音楽に触れ、特に映画音楽とミュージカルに興味を持ち舞台にも出演している。



出演 前川裕美さん

12月3日～9日は障害者週間

障害のある人もない人も共に助け合い、あらゆる活動に積極的に参加してもらうことを目的に定められています。

入場無料

障害者週間記念事業「つなごうDay」 前川裕美 トーク&コンサート

とき 12月14日(土)13時30分～15時30分
※開場は12時30分～。駐車場に限りがありますので、公共交通機関を利用してください。
ところ リ・フレ

問い合わせ先 障害者週間記念事業実行委員会事務局 (府中市社会福祉協議会内・☎47-1294)