

めげせ！元気

なふちゆう 33

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みせており、39か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、飛屋もりもり教室です。

平成29年にサロンのメンバーで立ち上げて3年目になります。毎週6〜10人で楽しく活動をしています。飛屋町はこぢんまりとした町ですが、だからこそ一人一人の顔が分かり地域の団結力が強いことが自慢です！教室をお休みした人がいると、誰と言わず心配して声を掛け合っています。教室での体操や何気ないおしゃべりが日々の元気の源になっています。



「教室で元気もりもり体操を続けるとこんな効果が！」を聞きました

- Q. 身体にどんな変化がありますか？
- A. 身体がほぐれて、血流も良くなり、動きが良くなります。
- Q. 気持ちの面ではどうですか？
- A. 運動を頑張ろうと思っても、いつも3日坊主でした。みんなで一緒にすることで楽しく続けることができます。
- Q. 地域への変化は？
- A. 近所同士での声掛けが増えました。家に閉じこもりがちの人には、みんなで声掛けをしています。

飛屋ってこんなトコロ！

- ▷約60世帯くらいの小さな町で、地域全体の人が見渡せます。毎回、祭りも団結して行います。
- ▷現在、サロンはお休みしていますが、サロンの一環でカラオケを週1回、グラウンドゴルフを週3回しています。
- ▷小さな町なので、子どものころからみんな顔見知りで、体操のメンバーは地域の活動でもよく顔を見るメンバー！
- ▷公会堂が地域の中心にでき、集まりやすくなりました。



飛屋もりもり教室
とき 毎週木曜日10時～11時
ところ 飛屋公会堂

代表 戸田 志保子さんの一言

毎週楽しく体操をしています。40分間ストレッチと筋トレをしますが、途中休憩をしながらご自身のペースで参加していただいています。年齢、性別問わず、元気もりもり体操が初めての人もどなたでも大歓迎です。どうぞ気軽に教室に来てみてください。

各地域の教室は、換気や消毒、3密を避けるなどの感染症対策を行いながら実施しています。見学・体験自由！一人でもお友達とでも、気軽にのぞいてください。

お住まいの地域の団体でウォーキングマスター（指導員）によるウォーキングの指導などを受けられます。新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活で、筋力低下などが心配される地域の皆さんの健康づくりに活用してください。

申し込み方法 各公民館、リ・フレ、上下保健センターなどにある派遣申込用紙を提出してください。申し込み用紙は、市のホームページからダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ先 健康推進課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310) または健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

地域に伺います

ウォーキング マスターの 出前運動講座

