

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

## なふちゆう 55

### 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に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見せており、市内43か所で活発に取り組みられています。

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。この時期に運動などの取り組みを行うことが大切です。

今回の紹介は、中町コミュニティホームで活動している中町もりもり教室です。



### ◎中町もりもり教室の紹介

中町もりもり教室は、中町コミュニティホームの台所での座談から始まりました。「ここで良いことしたいよね」「もりもり体操を知っているよ。どうか？」「じゃあやってみよう」と盛り上がり、町内会長やサロンの協力を得て、平成28年に教室がスタートしました。開始当初は40人以上が参加していましたが、現在は10〜15人程度で談笑を楽しみながら活動しています。



### 中町もりもり教室

とき 毎週水曜日13時30分〜15時  
ところ 中町コミュニティホーム

### 代表者の声

#### ▽小林マツさん

もうすぐ7年目を迎えます。地域で集まる機会が減っていく中、この教室は地域の人が楽しく過ごせる場となっています。お出かけしてお話しすることは、元気で過ごす秘訣です。これからも地域で気軽に参加できる教室を続けていきたいと思っています。新しい人も大歓迎です。どなたでも気軽に参加してください。

### 参加者の声

#### ▽吉岡章二郎さん

妻に誘われて、今年から参加しました。昨年までは仕事をしていましたが、退職後から自宅で過ごす時間が増え、体力の低下を実感しました。教室に参加することで、筋力の維持に繋がっています。これからも夫婦で参加していきたいです。

#### ▽廣中恵美子さん

立ち上げ時から参加しています。体調を崩して休んだ期間もありますが、体調に合わせて参加できる場所があるので嬉しいです。体操をする、特に肩甲骨あたりが温まり、体も心もすっきりします。毎週楽しみにしています。これからも続けて参加していきたいです。

### ■オンライン通いの場アプリ

スマホで二次元バーコードを読み取ると、体操動画の閲覧や健康チェックができます。



オンライン通いの場アプリ

### ■お家で体操をしてみよう！

市の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を介護保険課で無料配布しています。



市のホームページ体操動画

### ■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

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体操を始めようと思っているグループ、一度体験してみたいグループのほかに、すでに体操に取り組んでいるグループへも支援を行っています。

問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)