

元気もりもりレポート

府中市では、フレイルを予防して、地域の皆さんがいつまでも元気に自分らしい生活ができるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。この体操は、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。今回は、見晴会館で活動されている見晴団地女性会を紹介いたします。

◎見晴団地女性会の紹介

参加者から、体操すれば元気になる、やはり地域での体操は大事という意見があり、2013年9月より体操を始めました。元気もりもり体操と順天堂大学の谷本先生の体操の要素を取り入れた、見晴団地女性会オリジナルの体操をし、毎回15人程度の女性会の仲間が参加しています。

参加者の声 永原さん

1人では体操を続けることが難しいですが、ここに来るから続けられる、続けるから元気になります。楽しいから続けるのですね。グループの参加者は家族みたいなもので、みんな頑張っています。

代表者の声 水田 ちとせさん

今年で11年目。開始当初はマイクで体操の声掛けをしていましたが、コロナ禍で録画の号令に変更しました。コロナでも参加者が減ることなく継続して参加されます。順天堂大学の谷本先生の「筋肉は裏切らない」、「続けることに意義がある」の言葉をモットーに頑張っています。



見晴団地女性会
毎週火曜日
10時～11時
見晴会館

参加者の声 内海 愛子さん

女性会のリーダー、体操の代表者、参加者のみんな親切で参加しやすく、気を遣わず気持ちよく1日を過ごせます。体操を続けることで体力が落ちず元気に生活できています。

■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健康運動指導士が伺います。

■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！

HPなどから体操の動画を見ることができます。希望する人には、体操のDVDを無料で配布しています。



オンライン通いの場アプリ



市の体操動画

元気もりもり体操の参加者募集

教室名・内容	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	8月～11月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各15人程度	1回100円
サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成	8月～11月 毎週金曜日		15人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

～フレイル予防で健康長寿～

※要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人
※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限はありません。

■介護保険課にある申込書

7月17日(水)

申問 介護保険課 (☎40-0223)