

～いきいき元気であるために～



始めませんか？ 「いきいき元気教室」

串間市では平成27年度より、高齢者を対象にした簡単な体操教室を市民運営型でスタートしています。教室は市内各地の公民館。みなさんがお住まいの地区でも始めてみませんか？

問／医療介護課介護保険係 ☎72-0333 (内線510)

なるほど！ いきいき元気教室

いきいき元気体操とは週に1回、公民館などを利用して、負荷を調節できるベルトを手首や足首に巻いて、体操を行う教室のことです。教室の運営は地域住民が主体となって行いますが、最初の1カ月間は専門のスタッフが派遣され、丁寧に体操を教えてくれるので安心です。初めての方には、体操後に感想を聞いて、無理のない範囲で次回のおもりの重さを設定するので、誰でも安心して参加できます。



ご存知ですか？「いきいきサポーター」

各会場にはステップアップ講座を受講された、いきいきサポーターさんが教室を引っ張ってくれています。年齢は問わず、サポーターの最高齢者は88歳。このいきいきサポーターさんが、体操のことやおもりの付け方など、初めて参加される方にも優しく教えてくれます。そんなサポーターさんの活躍を紹介します。



おもりの付け方を教えます



おもりの管理



体操を説明するボードの準備



ステップアップ講座での意見交換

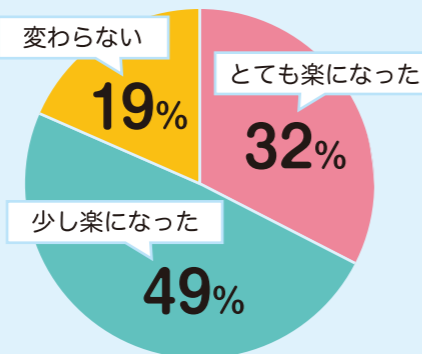
◆体操だけでなく楽しみもいっぱい

現在、市内31自治会で実施している教室ですが、参加される方の楽しみは、体操だけではありません。教室は地域の方との交流の場となっています。みなでお茶を飲んだり、教室の日以外にグラウンドゴルフをしたり、中には忘年会を開いたという地区も。外に出て、人と会話をしたり、体を動かすことは脳を活性化させ、認知症の予防にもつながります。いつまでも健康でいるためにいきいき元気教室に参加して、少しでも刺激のある生活を送りませんか？

◆心と身体の変化

教室では、開始から約6カ月後にアンケート調査をしています。体操の効果だけでなく気持ちの面などでも、良い結果が出ています。

体を動かすことが
楽になったと答えた方



●みなさんからの声

- ・体操を始める前は面倒と思っていたけど、続けられている足が良く上がるようになった

体操を始めてから
布団の上げ下げが
楽になりました。



のがみ あきこ
寺里 野上 章子さん

みんなで集まると
楽しいですよ～！

みんなで和気あい
あいとやっています。
今年はお花見にも
行きたいですね。



西小路1区
たてもと よしこ
立本 良子さん



◆教室を始めよう！

ステップ1

仲間を集める

回覧板などで周知を図り、教室に興味のある方を募りましょう。何名からでも始めることはできますが、人数が多い方が楽しいですよ。

ステップ2

申し込みをする

仲間が集まったら、市医療介護課介護保険係に申し込みましょう。その後の流れについて打ち合わせを行います。

ステップ3

説明会を開催

担当課職員が公民館などを訪問し、説明。教室を開催するかどうかを決めていただきます。説明会は自治会ごとの開催になります。

ステップ4

スタッフが 体操を伝授！

教室の開催が決定したら、1カ月間で体操を覚えていただき、2カ月目以降は自主教室となります。(体操は簡単ですのでご安心を)