

「よさってくらぶ」活動報告！ 江刺・広瀬「よさって水仙の会」

No.90

令和3年10月から開始

平成31年から近隣地域の「松ぼっくりよさってくらぶ」がすでに実施していた事もあり、広瀬1・2区でも「やってみたい」と思っていたようです。

広瀬地区3番目の開設となり、11人で「和気あいあい」と「よさってくらぶ」を楽しんでいます。体操だけでなく、北上から移動販売車を呼んで買い物を行う事もあります。

皆さん「毎週の集まりは楽しい」と話題豊富で笑顔の絶えないグループです。



「椅子からの立ち上がり
が楽になったよ」

皆さんにお願いです！

下記の内容に変更のある際には、変更届の記載をお願いしております。
連絡をお願いします。

〈グループ名・活動場所・連絡窓口の方・活動時間・曜日〉

※新しく参加者が増えた時には、重り・バンドをお届けします。
その時ご連絡ください。

編集後記

今年度18グループが開始されて「交流の場」となり元気と健康がもらえる場所になっています。筋肉運動が必要なこと😊😊。身をもって感じた一年でした。「体操することは良いことよ」と聞いてはいたけれども運動習慣がない場合一人での体操は続かず。年齢に関係なく無理なく体を動かすことが大事だと実感しているこの頃です。(まゆみ)

発行：奥州市地域包括支援センター

発行年月日：2023年3月1日

お問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199）

奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2023. 3.1

第11号

令和5年がスタートしました。外出制限が緩和され、昨年末までにほとんどのグループが活動を再開しております。感染対策をしながら、話し語りやお茶飲みを始めているグループもあります。

今年もコロナに負けない身体作りをしていきましょう。

「よさってくらぶ」とは…

1 会場 65歳以上の方が概ね5名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週1回以上、最低3か月間継続して開催する
2. 「いきいき百歳体操」を、DVDを観ながら毎回実施する
3. 定期的に体力測定を実施する

開催グループを市が応援します。詳しくはお問合せ先までご連絡ください。

体験講座も
やっています！

募集中！



市内全体の活動状況（R5・2・10現在）

登録グループ数：111か所 参加者数：延べ1,500人

地域別の活動グループ

水沢：47か所 江刺：33か所 前沢：11か所
胆沢：14か所 衣川：6か所

新規グループ
ぞくぞく 増加中！

お知らせ

奥州市のホームページに

「百歳体操の重りの記録用紙」

を掲載しています。

必要なグループは参考にしてご使用ください

奥州市 一般介護予防事業 よさってくらぶ 百歳体操の重り記録用紙

重りの使い方

その①、必ず、スタートは1本(片手)各1本から始める
その②、一通りの運動が楽にできたら、1本増やす。
(楽にできるまでは、そのままの本数で！)
その③、3週間、同じ本数が続いたら1本増やしてみる。
こんなときは重りを1本減らしましょう！
①、1度に10回(膝を伸ばす運動は20回)できない
②、10回(膝を伸ばす運動は20回)までに、
痛みや違和感がある。

※その他、手と足で重りの本数が違っても大丈夫です。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
足の運動																				
膝を伸ばす運動																				
足の上げ運動																				
備考																				

かかりつけのお医者さん(奥曲庄・心療科・整形外科等)がいっぱいいたら、体操のバリエーションを
て「こういう体操をしています」とお伝えください！お身体の健康と安全のために、体操をやるときにつけ
た方がよいことを先生に確認しておくことをお勧めします！

令和4年度「よさってくらぶ」開始グループ紹介



令和4年度「よさってくらぶ」開始グループは
18グループとなりました。 2月10日現在

よさってくらぶの立ち上げには、
「やっている人からいい体操だ」と聞いた。
「週1回の集まりが楽しい」という声がきっかりで
始めています。(^_-) ☆



No94 江刺【米里】
「米里5区よさってくらぶ」



一つの町内で
瀬台野・北余目
2ヶ所の会場で活動
をしています。

No104 水沢【常盤】
「瀬台野東よさってくらぶ」



No107 胆沢【若柳】
「新里よさってくらぶ」



No95 前沢【前沢】
「よさってセブン」



No96 江刺【藤里】
「藤里2区よさってくらぶ」



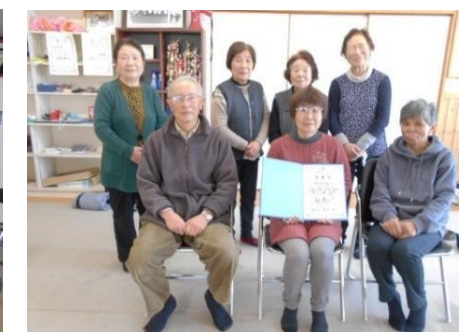
No97 水沢【水沢】
「南町よさって」



No105 水沢【常盤】
「よさってくらぶハッピー」



No106 江刺【伊手】
「阿原よさってくらぶ」



季節行事を取り入
れているグループ
もあります(^ ^)



体操の後の、話し語
りも大事な交流の場
となっています。
(^_-)



No108 江刺【伊手】
「よさって玉川」



No109 江刺【伊手】
「伊手1区よさってくらぶ」



No98 江刺【岩谷堂】
「男石よさってくらぶ」



No99 水沢【真城】
「下中野よさってくらぶ」



No100 江刺【伊手】
「伊手3区よさってくらぶ」



No101 胆沢【若柳】
「よさって GeGe, BaBa クラブ」



No102 水沢【佐倉河】
「上幅よさってくらぶ」



No103 水沢【真城】
「よさってくらぶつつみじり」



No111 水沢【常盤】
「瀬台野西よさってくらぶ」



No110 水沢【真城】
「よさって水園クラブ」