

安全に安心して百歳体操に取り組むポイント！

ポイント

いきいき百歳体操は、筋力・体力を向上し、いきいきと自分らしい生活を続けていただくための自主活動であり、自分の体調や安全管理も大切なポイントです。体操をして体調を崩したりケガをしたりしないように、心掛けながら体操に取り組んでください。



CHECK

1. 体調が悪い時は決して無理をしないこと
2. 自宅を出てから帰るまでが活動です。焦らず、気を抜かないこと
3. 疲れを感じたら無理せず休憩を
4. 水分補給は随時行うこと
5. 過信は禁物！ 自分の身体と相談して取り組むこと
6. 他の人と比べないこと！ 自分のペースで取り組むこと

重要！

健康維持は身近なことから！

* 春先の体調管理は大丈夫ですか？

季節の変わり目は気温の変化に注意し、衣服で寒暖差を調節しましょう。インフルエンザもまだ流行しています。無理をせず十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう！手洗いとうがいの励行、外出する時は予防のため、また咳が出る時はマスクをしましょう！



編集後記

初めてのよさって通信を皆様のおかげで発行することができ、感謝。「今日は、どこの区、場所は〇〇会館、〇〇集会所」と何度確認することか。(笑) 通いの場が増えて嬉しいのですが、その反面行先を間違えると大変なことに…。皆様に迷惑をかけないように時間にゆとりをもっておじゃまさせて頂きたいと思いますが、万一時間になっても来るはずの職員が来ないときは迷っているかも…(苦笑)。

発行：奥州市地域包括ケア推進室・奥州市地域包括支援センター

発行年月日：2018年3月15日

お問合せ先：奥州市地域包括ケア推進室（☎ 0197-24-2111：内線 269）

since 2017 奥州市 一般介護予防事業
通いの場「よさってくらぶ」通信

2018.3.15
創刊号



奥州市よさってくらぶ通信をお届けします!!

平成 29 年から「いきいき百歳体操」で楽しく元気に介護予防に取り組む「よさってくらぶ」が始まりました。皆様に「よさってくらぶ」を末永く続けて頂くために、各グループの取り組み状況や活動に役立つ情報等を「よさってくらぶ」通信としてお届けします。市ホームページにも掲載しますのでご覧ください！

「よさってくらぶ」活動報告！

奥州市内で活動している「よさってくらぶ」は 24 団体、参加人数は 370 人を超えました。(平成 30 年 2 月末現在)

各区の参加状況は次の通りです。

水沢区：10 団体
江刺区：3 団体
前沢区：4 団体
胆沢区：3 団体
衣川区：4 団体

新規グループ
ぞくぞく
登録中！

「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、住民が主体となって通いの場を開催し、以下のルールに従って介護予防に取り組む団体です。

- 週 1 回以上、最低 3 か月以上継続して開催する。
 - 「いきいき百歳体操」を、DVD を観ながら毎回実施する。
 - 定期的に体力測定を実施する。
- 開催団体を市が応援します。
詳しくは最後のお問合せ先までご連絡ください。

募集中!

え がお あふれる た のしさ いっぱい



じ まんのつどい

体験講座も
やってます！

やってみよう!



取材してきた実施グループをご紹介します！

今回、2か所のグループを取材し、熱い思いを寄せて頂きました。その一部をご紹介します。

水沢区羽田 よさってくらぶ田茂山スマイルの小林幸子さん

平成29年3月から活動を開始し、はや11か月が過ぎました。皆様のおかげ。86歳を先頭に80歳代の方が9人もいらっしゃいます。

活動に強制はしないこと。都合がよい日に参加し、自分の健康を維持して行こうと楽しく集まっています。「よさってくらぶ」に参加して変わったことは、「体を動かすのが楽になった」「とても楽しみだ」などなど。

一人暮らしの方々が、まじめに参加して下さり、体操後、お茶のみ会を開いたりして一週間の過ごし方の情報交換の場にもなり、楽しく過ごしています。



前沢区前沢 よさってくらぶ月曜会の佐々木秀雄さん

皆様、こんにちは。今年も元気で頑張りたいです。昨年4月から始めた「いきいき百歳体操」は、本当にいいことです。ビデオを見ながらゆっくり体を動かすので誰でも直ぐできます。

体操を続けている皆さんから、「やっぱり休むと体が鈍るからね。」という声を聞きます。

転ばない体を作り、認知症にもならないように、この体操を続けて行きます。

私はこの年（86歳）だからこそ、今やらなければないと強く感じております。



皆様の「よさってくらぶ」に取材に伺います！

ぜひ、活動されている皆様の感想や質問など、お声を聴かせてください。スタッフが取材に伺いますので、その時はよろしくお願いします。

「よさってくらぶ」自慢大会へのご参加ありがとうございました！

平成29年10月11日、前沢ふれあいセンターで「よさってくらぶ自慢大会」を行いました。くもり空ではありましたが、約200名の大勢の方に参加いただきました。

奥州市長挨拶から始まり、奥州市地域包括ケア推進室より「よさってくらぶってなあに？」と題して行政説明を行いました。その後、各よさってくらぶのメンバー20人と保健指導員が舞台上がり、参加された会場みなさんと一緒にDVDを大画面で見ながら、保健指導員で理学療法士の高橋の解説付きで「いきいき百歳体操」を実施しました。DVD通りに手や足を動かすことは難しかったと思いますが、皆さん積極的に体を動かしていました。

続いて、「自慢話、聞いてください！おらほのよさってくらぶ」として活動している3グループの代表が発表しました。その中の1グループをご紹介します。

* 胆沢区小山「二の台ニコニコよさってくらぶ」高橋長司さん *

【始めようとしたきっかけ】

老人の人の集まる機会がなかった。
みんな必要と思っていた。

【やってみてよかったこと】

仲間が集まり「いきいき百歳体操」に汗を流し談笑する姿が見れること。

【自慢したいこと】

12名仲間ができた。皆勤の人がいる。
部落会の協力がある。



最後に「話かだり～長い老後をよりよく過ごすために～」と題して西川博志氏（千葉県職員）が講演しました。

西川氏は「通いの場とは、話かだって笑って生きていくために、抱える痛みをみんなと和らげるところ、通いの場を皆さんの力で広げていき、皆さん自身の痛みを和らげてほしい。そして地域の中で痛みを抱え込んでいる人を見つけて、通いの場へ連れ出してほしい。」と話していました。