

「奥州市介護予防推進大会」今年も開催しました！

令和元年 7 月 29 日、奥州市文化会館（中ホール）にて、「奥州市介護予防推進大会」を開催しました。約 300 名の方々にご参加頂きました。第一部では、江刺米里の「よさってきざいく」による「おらほのラジオ体操」の披露と、今年も「よさってくらぶ」に継続的に通っている 90 歳以上の方を「それいけ百歳！」として奥州市長から表彰させて頂きました。今年は「それいけ百歳！」受章者が昨年 の 4 倍の 16 名いらっしゃいました。ますます元気な方々が増えていくことを楽しみにしています！来年も多くの方々にご参加頂けたらと思います。



第二部では、「人生 100 年時代を自分の足で！～足指・爪のお手入れ新常識」と題してフットケアについて、宮川晴妃（みやがわはるき）氏より、普段あまり聞けない「足」について、自分でできる足のお手入れ方法や、足をケアすることで様々な症状が改善することなど、沢山の症例をご紹介頂きながら、貴重なお話を聴くことができました。「今日からしっかり足を洗います！」など大変反響を頂きました。



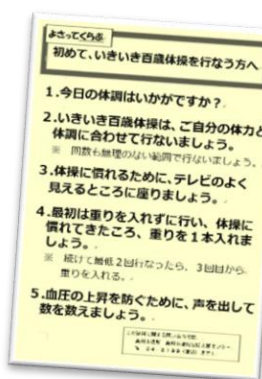
新しくメンバーが増えた時は

嬉しいことに、新しくメンバーが増えた活動グループが結構あるようで、続々と報告を頂いております。そんな時、新しいメンバーの方々が、「重りとバンドはどのように使い始めれば良いのか」と戸惑うことはありませんか？

今回、新しいメンバーが増えた時や、しばらくお休みされていた方が活動を再開された時などに、「いきいき百歳体操」への取り組み方や重りとバンドの使い方など、お互いに確認し合いながら、安全に「いきいき百歳体操」に取り組めるようにポイントをまとめたシートを作成しました。随時、伺いながら説明の上お渡しします。ぜひ活用してください。

日々是好日

今年の秋の稲刈りがひと段落したころ、体験講座の申し込みが急増しました！ 申し込みのきっかけを伺うと、「やってる人からいい体操だって聞いた！」「隣の地区でやってて、おらほの地区でもやりたいと思って」など、よさってくらぶに通っている方からの話を聴いて、申し込んでくださった様子。みなさんの元気のエネルギーが派生した結果で、嬉しい悲鳴でした♪ よさってくらぶに来るとこんないいことがあるんだよ・・・みなさんの声が一番の広報活動ですね。（ゆう）



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

2019.11.30
第 5 号

冬を元気に過ごすために貯筋をしよう！

令和に入り初めての冬が近づいていますが、みなさんお元気に過ごしていますか。「よさってくらぶ」の活動グループは、お陰様で順調に増えており嬉しい限りです。「よさってくらぶ」の活動が、だいた市民の間に広がってきたように思います。

今回の、「通いの場よさってくらぶ通信第 5 号」では、「私たちのグループでは、こんな感じでやっています。」というみなさんの活動状況の紹介、今年度の「奥州市介護予防推進大会のご報告」、「重りとバンドの確認をお願いします！」についてお知らせします。

「よさってくらぶ」活動報告！

募集中！

奥州市内で活動している「よさってくらぶ」は 76 グループ、参加人数は 1000 人を超えました。（令和元年 11 月 30 日現在）

各地域の参加状況は次の通りです。

水沢：32 グループ
江刺：21 グループ
前沢：8 グループ
胆沢：9 グループ
衣川：6 グループ

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。詳しくは通信最後のお問合せ先までご連絡ください。

え があ あふれる た のしさ いっぱい



やってみよう！

体験講座も
やっています！



じ まんのつどい

私たちの「よさってくらぶ」をご紹介します！

1. 水沢 原中第五「よさってくらぶ原五」H31.1.31 開始

こちらのグループでは、百歳体操の他に、今年の介護予防推進大会のアトラクションで紹介があった「おらほのラジオ体操」にも取り組んでいます。今ではさらに踵落とし運動や踵上げ運動なども、交代で号令をかけながら行っているようです。いつ伺っても皆さん変わりがなく集まり、元気に体操に取り組んでいる様子を見ると、グループの活動がすっかり習慣になっているようです。「やっぱり体に良いから。」と他にも日によって違うメニューを行ったりしているそうです。みなさん笑顔でイキイキとされていました。

また、このグループは現在、百歳体操のスペシャル版に取り組まれています。新しいメンバーが増えると周りのみなさんで親切丁寧に、「できる範囲で行うこと」「無理しないこと」「体操のポイント」「重りの使い方」など、体操中にも先輩メンバーが代わる代わる声をかけながら行っていました。新しいメンバーも安心して取り組まれているようでした。

このグループでは、バンドを重りの本数によって、1本入れたバンド、2本入れたバンド、3本入れたバンドというふうに段ボール箱で分けて収納しています。体操が始まる前に、自分の重りの本数が入ったバンドを各自で段ボール箱から取り出し準備しています。段ボール箱には、みなさんで作った塗り絵を貼って飾っていました。月1回、メンバーのみなさんで、重りとバンドの数を数えて、棚卸を行っているそうです。なかなかできることではないと思いますが、グループのチームワークが素晴らしく、みなさんで重りとバンドをしっかり管理されていました。

取材させて頂いたみなさん、ご協力ありがとうございました。

通信で紹介して欲しいグループ募集中！



塗り絵を貼った
段ボール箱



写真以外にも沢山メンバーの方がいます。

重りとバンドの確認をお願いします！

よさってくらぶには、奥州市から重りとバンドを必要な人数分貸出しています。今一度みなさんのグループでも、よさってくらぶのメンバーやメンバー以外の方が持ち帰ったりしていないか、紛失していないか確認をお願いします。

また、グループ内で長期間活動をお休みする方や何らかの理由で参加できなくなった方々の重りとバンドは、例えば、新しく参加された方に使って頂くなど、グループ内で上手に流用や充填をして頂けると助かります。それでもメンバーが増えて重りとバンドが不足する場合は、追加で貸出を行います。地域包括支援センターまでご相談ください。

重りとバンドについての相談窓口
奥州市地域包括支援センター
電話番号：0197-34-2199



2. 胆沢 上笹森「100才体操によさって」H30.5.7 開始

こちらのグループは、連絡員さんの得意分野を活かして、「いきいき百歳体操」のDVDの説明や言葉、号令などを下の写真のように文字にして、「いきいき百歳体操」の映像と一緒に映し出し、目で見てより分かりやすいように字幕をつけて編集されていました。

「耳が遠い人が他の人の振りを見てからやると動作が遅れるから、字幕を見ながらであればみんなと同じタイミングで体操できるかなと思って。」というのがきっかけだそうです。「凄いですね！」と思わず言ってしまいました。(笑)

DVDを見ながら百歳体操の前にお口元気体操、手のもみほぐしを行い、最近は百歳体操の後に、懐メロや昔の童謡などをみなさんで歌うのを始めたようです。伺った時も5～6曲、映像に歌詞を映し出しながら、楽しくみなさんで声を合わせて歌っていました。

また、このグループではよさってくらぶに水分補給できるものを持参し忘れないように、ボランティアによる手作りのフェルト素材でできたペットボトルホルダーをみなさんで揃えて使っています。歩いて通っている方々もタスキがけにして、ペットボトルの持ち運びが楽にできているようです。



DVDの字幕



これがペットボトルホルダーです。

