

がんばる地域の取り組み紹介



自治会の集いの場での軽度な体操教室



団体名	佐土原、追手地区自治会自主体操教室
住所	宮崎市佐土原町上田島
連絡先	介護保険課 介護予防係
参考情報	登録メンバーは20名で、毎回17名余参加する。スタッフは自治会長を含んで8名です。

きっかけは

地域の高齢者の中には外出が減り虚弱な方も多く、中野自治会長を中心に1年前から自治公民館で体操教室を開く準備をしました。

H29年5月から地区の方を対象に、週1日、健康維持のため軽度な体操教室を自治公民館で開いています。年齢問わずどなたでも参加できます。

活動状況

体操教室でシニア世代の健康維持をします 体操終了後はゆっくり自由に過ごせます！

<健康体操>



<健康づくり講話>



<楽しくお喋り>



血圧測定をしてから、簡単なストレッチをおこない、タオルを使った軽度な体操である「さどわらひっこけん体操」の説明チラシやDVDを見ながら体を動かします。途中5~10分の休憩・水分補給をして、体操終了後はサロンや茶話会をしています。

- 毎週火曜日の10時~12時まで開いています。
 - 健康体操、認知症予防、ゲーム、講話を行っています。
 - 会食会を年数回開催し、参加者やスタッフの親睦をはかっています。
- ※ 壮年スタッフ8名が会場の準備から必要に応じて送迎までされる。

取り組みの始め方

自治会で運営費の一部を確保！

- ①事業の立上げに向け、追手地区自治会や地域の関係者に相談。
- ②地域の中から、活動に賛同して下さるスタッフを選出。
- ③自治会より運営費助成を受けています。
- ④地域包括支援センター、市社会福祉協議会佐土原支所、保健相談センターの協力を受けています。

インタビュー

佐土原、追手地区自治会 会長 中野順市さん

参加者が無理を感じず毎回集まって「さどわらひっこけん体操」をして健康維持ができ、スタッフも苦勞が少なく楽しく継続できています。

