

運動サロンが 地域を元気に

5年後、10年後、皆さんはどのような生活を送りたいですか？多くの人が、馴染みのある地域の人たちと元気で活動的な生活を送りたいと思うでしょう。そのためにも、地域のみなさんで元気づくりをすることが必要です。

運動サロンは、高齢者の方々が、体力や筋力が落ちるのを防ぐため、身近な集会所に集まり、誰でも無理なく運動し、笑って仲間と楽しい時間を過ごす場です。どなたでもお気軽に参加できます。

いきいき健康サポーターや運動指導員の指導により運動を楽しく行ったり、認知症の学習と予防のためのレクリエーション、歯の健康、栄養などについて、専門職をお呼びして学習したりしています。

現在、地域のみなさんと元気づくり、体力づくりをする運動サロンが22グループあり、市内全体に広がっています。(地図参照)

- 〔滝根町〕①らくらく会(滝根町菅谷地区) ②いきいき中広土(滝根町中広土地区) ③いきいき町下クラブ(滝根町・下地区) ④キラキラ星の会(滝根町神保・関場地区)
- 〔大越町〕⑤いきいきサロン(大越町古町地区) ⑥老人会すこやか健康教室(大越町田子屋地区) ⑦ひまわり元気塾(大越町白山地区) ⑧高柴花の会(大越町牧野地区)
- 〔都路町〕⑨あすなる会(都路町古道地区) ⑩さくら会運動サロン(都路町岩井沢地区) ⑪クローバーの会(都路町地見城地区)
- 〔常葉町〕⑫小檜山元気塾(常葉町小檜山地区) ⑬久保元気塾(常葉町久保地区)

- 〔船引町〕⑭要田元気塾(船引町要田地区) ⑮さくら会(船引町小沢地区) ⑯いづみ会(船引町今泉地区) ⑰芦沢西区元気塾(船引町芦沢西区) ⑱花の里(船引町下里地区) ⑲たてした元気塾(船引町中町地区) ⑳さかえる会(船引町栄町地区) ㉑寿き会(船引町門鹿地区) ㉒新館にここ会(船引町新館地区)



【参加者の声】
参加者からは、「トイレが遠くなった」「膝の痛みが良くなった」「正座ができるようになった」「肩のしびれがなくなった」などの声が聞かれています。

ある参加者は、「農作業と運動は違う。自分が元気でいろいろなことができるのは、運動しているから。何歳になっても運動は大事」と話していました。



さくら会
(船引町小沢地区)
さくら会は、消防署や栄養士の講話を取り入れるなど、積極的です。名称の象徴にもなる花見などのイベントも楽しんでいます。

らくらく会
(滝根町菅谷地区)
らくらく会は、田村市で一番最初にできた運動サロンです！運動指導員を自分たちで招き、いろいろな運動にチャレンジしています。



小檜山元気塾
(常葉町小檜山地区)
小檜山元気塾では、月に2回のこの活動を皆さん楽しみにしています。いきいき健康サポーターさんのレクリエーションによって、会場にはみなさんの笑い声が響きわたっています。



老人会すこやか健康教室
(大越町田子屋地区)
保健師といきいき健康サポーターの支援で、半年に1回“体力測定”を実施しています。皆さんが自分の体力や、結果の順位を知ること、運動する励みになっているようです。



いきいきサロン
(大越町古町地区)
体操や運動だけでなく、地域包括支援センターの講師による“認知症サポーター養成講座”で、認知症についての正しい知識を学んだりしています。



花の里
(船引町下里地区)
花の里は笑顔があふれる運動サロンです。ここでは、市が作成中の新しい体操を、DVDに合わせて実施しています。やきついな体操にも、明るく取り組んでいます。



市では、高齢者の皆さんがいつまでも元気に活動的な生活を送れるよう、運動サロン活動を支援しています。自分の地区にも運動サロンをつくりたいと思っている方は、ぜひ介護福祉課(☎82-1115)にご連絡をお手伝いします。