

あなたと市政をおぶす



広島
No.199

かんおんじ

2022 / 令和4年

5 May

小会議室

住み慣れた町でいつまでも元気に暮らすために
はじめよう、介護予防

特集

東ふれあいクラブの皆さん



Check!

～音楽に合わせて3分間楽しくストレッチ～ 「ご当地体操★おんでら観音寺」ができました!

観音寺市公認PRソング「おんでら観音寺」の曲に合わせてご当地体操を作りました。ストレッチ体操(立位・座位)を盛り込んでおり、1曲(約3分)体操することで全身の筋肉や関節を伸ばす効果があります。

〈視聴方法〉

- ①YouTubeで視聴
- ②市ホームページで視聴
- ③DVDで視聴(1カ月間貸し出し可能)



健康づくりや介護予防に取り組む皆さん約300人が撮影に協力。撮影場所の市内名所にも注目を!

銭形貯筋体操

新規受け付けは年間10組まで

実施条件

- ・週1回以上、5人以上(要相談)が集まること
- ・会場、椅子、テレビ、DVDデッキ、血圧計の準備と感染対策ができること
- ・運営は参加者で行うこと

スケジュール

- ①グループで出前講座を受講
- ②市保健師などによる体力測定と体操指導(初回・3カ月後)
- ※重り、バンドは3カ月間貸し出し可能

「貯筋体操」とは、加齢に伴う活動性の低下を防ぐことを目的とした高知市発祥のトレーニングです。DVDを見ながら、椅子に座り手や足に重りを付けてゆっくり手足を動かす約30分の筋力トレーニングです。簡単な動作なので誰でも取り組むことができます。週に1回程度集まり実施しており、参加者から「階段を上るのが楽になった」「人と会えるのが楽しい」という声があります。

89歳



銭形貯筋体操、続けています

観音寺東公民館に集まり、20人ほどで一緒に運動しています。運動の後には、曜日ごとに茶道やハンドベル、手話などを楽しんでいます。みんなが元気でいられることが一番です。

東ふれあいクラブ代表
藤村 シズ子さん(天神町)



銭形貯筋体操をする東ふれあいクラブの皆さん

介護予防教室 観トレ7

観トレ7(セブン)は、健康運動指導士による「立つ・座る・歩く」の運動に重点を置いた体操が学べる講座です。介護予防に取り組むことで、元気に生活し続けられることをめざしています。参加希望の方は、地域包括支援センターまで問い合わせてください。

開催日時

広報紙裏表紙「保健カレンダー」に掲載

開催場所

- ・観音寺東公民館(6～9月と1～2月はハイスタッフホール)
- ・大野原会館
- ・豊浜中央公民館
- ※新型コロナウイルス感染対策のため、申し込み多数の場合はお断りすることがあります。

問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791

特集

住み慣れた町でいつまでも元気に暮らすためにはじめよう、介護予防

新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛の長期化に伴い、高齢者の閉じこもりや健康への影響が心配されています。住み慣れた場所でも元気に暮らしていくために、介護予防・フレイル(虚弱)予防に取り組ましましょう。コロナ禍でも、感染対策に配慮しながら少人数で集まり、健康維持に取り組んでいる場が市内にはたくさんあります。健康づくりのために工夫されている皆さんを紹介します。



元気で過ごすための3ステップ

1

運動



2

学ぶ



3

人に伝える



毎日気持ち良く歩くことが元気の秘訣

松岡さんは57歳のとき興昌寺山(ミニ八十八カ所コース)を歩き始め、定年退職後からは毎日歩いています。3年前に心臓の手術をした後は、毎回頂上まで登ることが難しくなりましたが、一夜庵の前で屈伸などの体操を行い、自分のペースで回っています。88番札所までの階段を登るのが特に気持ち良いそう。「毎朝1時間ほど歩きます。小雨くらいなら傘を差して歩く。もう日課だから」とにっこり。現在もほとんど自分の歯で、県歯科医師会主催の「高齢者いい歯のコンクール(2020年)」で入賞したほど。これからもお元気で!

91歳



松岡 治郎さん(春日町)

興昌寺山史跡めぐり

(興昌寺山ミニ八十八カ所めぐりコース)興昌寺境内から、興昌寺山を歩くコース(約30分～)です。市民スポーツ課で「集印帳」をお渡ししています。興昌寺境内に設置しているスタンプを押してください。

問い合わせ先 市民スポーツ課 ☎23-3941



史跡めぐりを活用して健康づくりに取り組む皆さんの名前を境内の記録板に掲示

ゲンキグループ MAP

地域で健康づくりに取り組んでいる「ゲンキグループ」を紹介します。

伊吹島 ★ 伊吹ふれあいサロン 伊吹公民館 第3木曜日 14:00~

九十九山 ★ 東ふれあいクラブ 観音寺東公民館 金曜日 9:30~

観音寺市 ★ 加茂田福寿会 加茂田自治会館 金曜日 14:00~

観音寺市 ★ 柞田ひまわり会 柞田公民館 月曜日 13:30~

豊浜 ★ 豊浜中央公民館

南 ★ 南いきいきサロン 南公民館前

花梨 ★ 国祐寺 月曜日 10:00~

豊田団地 ★ 豊田団地ひだまり 豊田団地集会場 火曜日 13:30~

どんぐり ★ 個人宅 月曜日 10:00~

いきいきとよた ★ 笑いの家とよた 火曜日 14:00~

大原 ★ 大原げんき会 大原自治会館 火曜日 13:30~

あいあい会 ★ ぱぴぷべほHOUSE 火曜日 10:00~

雲辺寺山頂公園 ★

観音寺市 ★ 大野原会館

栗井神社 ★ あじさい

- ★ 銭形貯筋体操：週1回集まり、筋力アップ運動を行っています。
- ★ 元気グループ：地域で集まり、健康づくりに取り組んでいるグループです。
- ★ 観トレ7：介護予防教室を3カ所（観音寺東公民館、大野原会館、豊浜中央公民館）で開催しています。
- ★ いきいきお出かけスポット：身近な観光地を巡り健康づくりを！

あなたの周りの元気な高齢者やグループを紹介してください！
問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791



2 学ぶ

元気であるためには、正しい知識や技術を学ぶことも必要です。市職員の「出前講座」を活用してください。

「銭形貯筋体操」「高齢者の健康づくりについて」など、健康をテーマにした市職員の出前講座を開催しています。

出前講座の一覧表は広報4月号（16・17ページ）に掲載している他、市ホームページや市役所・各支所でお渡ししています。

※出前講座の申し込みは開催希望日の1カ月前までをお願いします。



申し込み先 秘書課 広聴広報係 ☎23-3915
②3-3920



地域包括支援センター介護予防担当 保健師

3 人に伝える

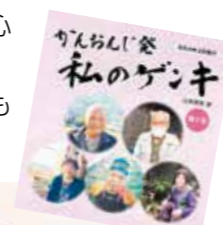
運動習慣、正しい知識などを身に付けたら、今度は人に教えてみましょう。地域で活躍するボランティアの皆さんを紹介します。

おれんじの会

高齢者の支援を行うボランティアグループ「おれんじの会」。介護予防啓発や居場所での運動支援、認知症支援、声掛け見守りなど、グループごとに活動しています。

おれんじの会 普及・啓発グループが、市内の元気な高齢者の皆さんをインタビューし、冊子を作成しました。「元気な方の秘訣を、皆さんに知っていただきたいと思った。お話を聞けば聞くほど、すごいと感心しました」とのこと。

他のグループの活動も随時紹介します。



「おれんじの会 普及・啓発グループ」の皆さん

観トレマスター

「観トレマスター」とは介護予防に関心を持ち、地域で活動する運動ボランティアです。体の構造などの知識やストレッチ技術、指導方法などを学ぶ全10回の講座を修了した19人の観トレマスターが昨年末に誕生しました。「観トレ7」の運動補助や銭形貯筋体操の講師、地域サロンでのストレッチ指導など、地域の介護予防をサポートしていきます。

参加者が笑顔になれるように楽しい話題を取り入れながら教えていきたいです。
森 保子さん（植田町）



第1回観トレマスター養成講座修了式