2018 年度
No.　６５

地域支え合い百万石通信

取材日：平成 31 年 1 月 9 日(水)

発行／金沢市社会福祉協議会　〒920-0864　金沢市高岡町 7-25
TEL 076-231-3571　　http://www.kana-syakyo.jp

リフレッシュ体操【鞍月地区】
～地域みんなで健康を目指して！～

【ほどよく汗をかいています】

「もっと体を動かしたいな…」これまで地域サロンでも体操を取り入れてきましたが、「身近な場所でも…」という声を受け、昨年の１０月からスタートしました。

簡単な筋力トレーニングを中心に、自分のペースで無理なくできる体操や脳トレ体操などを取り入れています。

「楽しい」ことも大切で、盆踊りなども踊ります。

【身近な場所で健康になろう！】

講師は、まちぐるみ福祉活動推進員が務めます。

金石地区にある松寿荘で「介護予防体操」を学び、参加者をイメージしながらメニューを考えています。

体操で使う、横に倒した小さなハードル「ラダー」（写真）も、講師のお手製です。毎回の準備も大変ですが、講師も参加者と一緒に楽しんでいます。

【心身共に健康に…】

９０歳を超える方も参加しており、体調に目配りしながら無理をしないように行っています。

合間の「休けい」も大事な情報交換の場で、最近気になったことや楽しかったことなどをおしゃべりしています。

これからも「心身共に健康になれる場」を目指して、楽しく行っていきたいですね。

【　活動の基本情報　】

- 開催日：毎月第２水曜日
- 時　間：13:30～15:00
- 対象者：お近くの方
- 会　場：直江北会館
  (直江北 1-150)
- 連絡先：担当ＳＣ　上田
  (080-4256-6663)

【　取材メモ　／　取材者：上田浩貴　】

≪取材でわかった活動の効果≫

- ☑引きこもり予防フレイル予防
- ☑認知症予防（脳トレ）
- ☑お互い見守り・見守られ
- ☑情報交換
- ☑集いの場
- ☑健康増進

※☑…地域にとって☑…個人にとって

≪取材の感想≫

体操と脳トレを組み合わせたものは、とても難しかったです。「ほどよく」ではなく「かなり」汗をかきました。