

みんなで「イキイキとまちゃん体操」

岡 高齢介護課高齢者福祉担当 (05945539)

介護予防の取組みとして、7年前から各地域に通いの場が開かれている「イキイキとまちゃん体操」。参加者として体操を始め、今年の4月から台原地区で新しく通いの場を開いた山崎さんに、活動への想いを聞きました。

「近所の皆さんと一緒に健康でいるための場所なんです」



介護予防サポーター 山崎 艶子さん



通いの場 台原
時 毎週水曜日
10:00～11:30
場 南小学校地域活動室

介護予防サポーター (左から) 川畑博司さん、鹿島節子さん、山崎さん、野田知加さん

広がるとまちゃん体操の「通いの場」

現在、「イキイキとまちゃん体操」を定期的実施する通いの場は、各公民館や集会所など市内26か所。

地域への想いを持って通いの場を運営する、介護予防サポーターや、地域の皆さんをご紹介します。



介護予防サポーターとは…市の養成講座を修了し、とまちゃん体操の盛り上げ役として、ボランティアで活動する皆さんです。お揃いの水色のTシャツがトレードマーク！

民踊やレクダンスで楽しく継続！



体操を行うときの5か条



楽しく継続できるように、民踊やダンスなどのレクリエーションを取り入れています。とまちゃん体操もテンポはそのままに音楽をかけたりと、工夫を凝らしています。皆さん、体操を続けることの効果を実感していますよ。ぜひ参加しに来てください！

介護予防サポーター (左から) 中田朝子さん、岡田タカ子さん、西堀洋子さん、山本富美枝さん

時 毎週木曜日
10:00～11:00
場 東間5・6丁目公会堂

東間5・6丁目自治会

地域を越えて集まる仲間



更生保護女性会のサポーターが中心となって最初から活動している、北本老人クラブ連合会が主催する通いの場です。地域を越えて多くの人が参加しています。「元気で楽しく」をモットーに、おしゃべりが弾む素敵な場所です。通いの場を新しく開く人のためのアドバイスもしていますよ！

介護予防サポーター 川畑篤子さん、新井美代子さん

時 毎週火曜日
10:00～11:30
場 文化センター

中央和会 (老人会「和」)

待望の活動再開！



コロナ禍で会場が使えず、活動を休止していましたが、様々な人に支援いただき、6月から新たな場所で活動を再開しました。再開を待ち望む声も多く、「体操で若返った」、「お話ができるのが楽しい」と、皆さんがこの通いの場を喜んでくださっているのがとても嬉しいですね。



本町6丁目自治会長 小林孝幸さん

時 毎週火曜日
10:00～11:30
場 西小学校地域活動室

本町6丁目自治会

「イキイキとまちゃん体操」とは



「イキイキとまちゃん体操」は、自治会や老人会、地域交流サロンなどにおいて地域住民が主体的に取り組んでいる活動です。

手首や足首にもりを付けて行う、全6種類の筋力運動で、おもりの数や実施する回数や調整することで、個人の筋力・体力に合わせた取り組みが可能です。

この体操を継続して取り組むことで、椅子からの立ち上がりや段差につまずいた時に踏みとどまる力など、生活に直結した筋力やバランス能力を維持・強化できます。

市では、体操の指導者・通いの場の盛り上げ役となる介護予防サポーターの養成、おもりの貸し出し等の支援を行っています。

どんな体操？

全6種類の「イキイキとまちゃん体操」のうち、2つをご紹介します。

腕を横に上げる体操



椅子から立ち上がる体操



▲動画でご覧になれます