

## 事例 No.111

# 高松シニアエクササイズ

### 《活動概要》

- 活動開始 平成23年4月
- 活動場所 高松支所2階
- 活動頻度 毎月3回
- 人数 20名(男性 名 女性15名 活動している人 5名 休んでいる人 )  
平均年齢70.8歳
- 運営 代表者 田中 順子
- 会費・会則 年会費 0円 会則 なし



### 活動内容

- ◆シニアエクササイズで習った事を、基本にして進めています
- ◆頭の体操を楽しみながら時々とりいれている
- ◆開始前に、日常的に気をつけないといけないこと(サギ、オレオレ〜)を時々話ししている

### 活動の特徴・PR

- 平成26年度は、春に岸和田のとんぼ公園散策、  
秋に、いよやかな郷の温泉に日帰りで行き、30分位参加者全員で歩いた
- 催し物(ウォーキング、温泉等)の時は、なるべく多数の人がいけるように場所、費用等、相談して決めるようにしています。又、お休みの人にも声をかけて参加してもらってます

### 安全対策

- ◆一応保険には入っていただくようにした
- ◆お互いに回りの人に、気をつけてあげている(気くばり)

### 活動の効果

- 身体のバランスがよくなり(姿勢)フラつかず、めまいもなくなった
- 歩きやすく、けつまずくなった
- 腕や肩が楽になり、伸ばせるようになった

### 今後の課題

- ◆人数が20人近くなり、その中でも必ず来れるとは決まっていないので、今の所でちょうど位。  
高松の近く方でこられる方があれば来てくださると嬉しい。

### 参加者の声

- 栄養の話を聞く機会があったので、栄養について心がけるようになってきました
- 踏み台のリズムがそろってきたので嬉しい
- 認知症の検査等あったらしてほしい。又認知症にならないように、むすびつく運動