

## 事例 No.105

# みやきたシニアエクササイズの会

### 《活動概要》

- 活動開始 平成23年3月26日
- 活動場所 宮北小学校体育館
- 活動頻度 毎週土曜日（5週目及び小学校行事の日は休み）
- 人数 143名（男性26名 女性117名）平均年齢72.2歳  
男性74.53歳、女性71.68歳
- 運営 代表者 酒井 良政
- 会費・会則 年会費 500円 会則 なし
- 連絡先 宮北地区連絡所 073-471-2218

### 活動内容

- ◆スタッフ12名 2時45分集合、床モップ賭け、いす、机、ステップ台出し
- ◆3時30分開始 準備運動、ストレッチ、いすを使った筋トレ、365歩のマーチ、マットを使ったストレッチ・筋トレ、ステップ運動、お手玉遊び、団体ゲーム、講習会等行うことがあります。

### 活動の特徴・PR

- 地区民生児童委員・公民館共催、婦人会連合自治会協力、地区社協後援、地域ぐるみです。
- ステップ台100台、大型扇風機5台、プロジェクター1台（小学校より借りている）  
地区外の方も受け入れています。  
（第8圏域地域包括支援センターからの紹介もあります。）

### 安全対策

- ◆公民館活動保険に加入。
- ◆血圧計常備
- ◆小学校の体育館、AED有り。

### 活動の効果

- ステップ運動時の音楽、きのくに国体のイメージソング「明日へ<sup>あした</sup>」を使用していた所、県・国体準備局の方が来られて、お互いにエールの交換をしようということでHP「きのくに国体応援メッセージ」の中に取り入れてもらいました。同封の写真はその時のものです。
- 和歌山大学の協力で年1回体力測定をしていますが大半の人が確実に効果が出ています。

### 今後の課題

- ◆地区のオアシス的な広場になる様、魅力ある内容にするのが課題です。

### 参加者の声

- ・体操の日が毎日とても楽しい 女性高齢者
- ・発足日から毎回欠かさず来ています 女性高齢者
- ・電話もらったので久しぶりに又来ました 男性高齢者

## その他写真等

