

わかやまシニアエクササイズ 自主グループ紹介パンフレット



【地域包括支援センター木本圏域】

和歌山市地域包括支援課

新婦人爆笑、花みず木班合同シニアエクササイズ会

活動概要

- 活動スタート時期 平成9年10月
- 活動場所 木ノ本地区会館
- 活動頻度 毎月2回 第2・4水曜日 10:00~12:00

活動の特徴・PR

- 春・秋、月1回はハイキングをかねて、公園の芝生の中で楽しくエクサします
- ラフタヨガや、お手玉あそび等も取り入れ、大いに笑います（腹筋エクサ）
- コロナの中であるが皆予防対策しながら、参加することで楽しい（みんなと会える）。休まず続けることになった。
- サルサダンスを楽しむ。笑いヨガは大声やめて笑おう。
- 可能な限り公園などに出て楽しもう。
- お手玉が上手になるよう毎回練習する。

活動の効果と課題

- 運動神経がにぶいと思っていたが、ステップ、筋トレで良く動けるようになった
- 終了後、おにぎり1個食べながら、おしゃべりはコミュニケーションに効果大です
- 体力測定で、自分の体力年齢をみつめなおしたい
- 20人位に参加者を増やしたい

木ノ本東明朗会介護予防体操

活動概要

- 活動スタート時期 平成23年4月11日
- 活動場所 木ノ本文化会館 2階会議室
- 活動頻度 月2回（第2月曜14:00~、第4水曜13:30~）

活動の特徴・PR

- 毎月第2月曜日は、健康相談日なので健康診断を受けてから体操に取り組んでいる。
- 明朗会会員以外の方も参加している。
- トレーニング終了後は、コミュニケーションの場として、明るい雰囲気でおしゃべりをしながらティータイムを楽しんでいる。（お茶菓子代として皆さんから1回100円を集めている。）
- 楽しく体操できる方歓迎します。

活動の効果

- 筋力が付いてきたので、歩くことに自信がついてきた。
- 皆さんの表情が明るく、明朗会のユニホームも作り、健康年齢でやる気満々。

■家庭での継続 男性の参加呼びかけ

■地域への参加呼びかけと、その他の方々にも「わかやまシニアエクササイズ」を紹介し、参加を呼びかける。

川原崎エクササイズの会

活動概要

- 活動スタート時期 平成23年9月9日
- 活動場所 栄谷川原崎自治会館 2階
- 活動頻度 週1回 金曜日 9:30~11:30

活動の特徴・PR

- 地域の人の集まりで、和気藹藹と頑張っている。
- 体操の他に脳トレやレクリエーション等で認知症予防に努めている。

活動の効果と課題

- 身体が柔らかくなり動きやすくなった。
- 体操の習慣が付いた。
- 男性がいない。
- 継続すること。

SE9期会

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年3月12日
- 活動場所 松樹苑（古屋自治会館）
- 活動頻度 第2・3・4木曜日 10:00~12:00

活動の特徴・PR

- 9期生が中心となって、活動をスタート。9期生を通じて仲間の輪を広げていく。
- 市内を6ブロックに分け、その地域のリーダーさんを中心に、地域でも運動実践に取り組む予定。

活動の効果と課題

- 体力の維持増進と、活動を通じて良好な人間関係を作っていきたい。
- 会員は市内各地から来ていただいているので、年に1度は皆さまが集まるイベントを検討している。

木本地区シニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年11月17日
- 活動場所 木本地区会館
- 活動頻度 毎月2回 第3・4金曜日13:30~15:00

活動内容

- 準備体操→ストレッチ→筋力トレーニング→ステップ運動→365歩のマーチ→明日がくるさ→能トレーニング他、レクリエーション的な活動（笑いのヨガ）導入
- 脳トレ&筋トレが同時にできるエクササイズは、本にそった運動プログラムの実施と、自分達で考えたストレッチ等・最近 童謡「汽車」を追加している。
- 休憩中には、コミュニケーションを図る。
- 健康体操の普及を進める必要性について投稿（木本連合自治会）

運動の特徴・PR

- 木本地区在住の人達を中心とし、近隣地区の方にも呼びかけている。
- 会場の掃除、毎回当番制→グループ（1~10）で実施している。
- 9月から会報「なかま」1回/月発行

安全対策

- 障害保険は、各自「自己責任」で、加入する事を伝達している。
- 体操前に健康情報等を伝え、認識を持つよう努力している。

活動の効果

- 体力・持続力向上し、体が軽くなった。
- 友人ができて、交際範囲が広がった。
- 2回/月の実践に参加、楽しみにしている人が多い。
- 口コミで、参加者が増えてきた。

今後の課題

- 会場確保に苦労している。
- 会場の都合で、予定日変更の伝達に苦労している。

参加者の声

- 一人では、運動は続けることが難しい。みんなで行う事で、継続していける。
- 出会った新しい仲間を大切にしたい。
- 膝の痛みがなくなった。
- 指導員について・参加者の健康状態を観察・声かけうれしい
・一人一人丁寧に（基本）教えてくれる
- 会報・1回/月発行 楽しみにしている。
記載の中で・特に（シルバー川柳）が面白い
その他、エクササイズについて、日程並びに活動結果のお知らせ等再確認している。（年齢と共に忘れるため）

梅原南 げんきクラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年5月8日
- 活動場所 梅原南自治会館
- 活動頻度 火曜日 / 毎週 9:30~11:00、

活動の特徴・PR

- 自治会館を使用しているため、会場にすぐこれる。
- 自治会員だけでなく誰でも参加可にしていて、参加も時間内であれば自由に入退可になっている。
- 毎週実施しているため参加しやすい。

活動の効果と課題

- 日常生活にメリハリがついてきた。
- 体を動かしているため、軽くなった気がする。
- 人前で話が今まで以上にできるようになった。
- 午前と午後に分けて実施しているため、都合の良いほうを選べます。

笑 (ショウ)

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年9月5日
- 活動場所 栄谷川田自治会館
- 活動頻度 月2回 第1・3月曜日 9:00~10:30

活動の特徴・PR

- 会場が狭いため、地区の方のみ参加できる。

活動の効果

- 身体が軽くなった。
- ペットボトルのフタが開けられるようになった。
- おしゃべり、情報交換ができ楽しい。
- 気持ちがすっきりする。等々
- 指導員が2名になりました。

いきいき体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年5月
- 活動場所 新榎原自治会館
- 活動頻度 月3回 第2・3・4土曜日 13:30~15:00頃まで

活動の特徴・PR

- 途中でティータイム、おしゃべり、わきあいあい楽しんでいます。
- 自治会の回覧をお願いして協力してもらっています。
- 和歌山でコロナが増えたときは休止することになっています

活動の効果

- 正座が出来なかったのが出来るようになった。
- 雑談を交えて楽しくやっている（交流の場となっている）。

ふじとスマイル

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年12月5日
- 活動場所 西日本開発センター（ふじと台）
- 活動頻度 毎週水曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- みんなで楽しく体操ができるよう工夫しています。

活動の効果

- 以前は、あまり長時間歩けなかったのですが足取りが軽くなり、痛みが少しずつですがなくなってきた。
- 週1回の体操。みんなと逢えて汗も流せて待ち遠しく思います。

貴志地区公民館シニア体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年12月5日
- 活動場所 貴志連絡所 2階
- 活動頻度 第1・3火曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- 安全対策として、保険加入も検討している。

■無理をしない体操を心掛けていきたい。

活動の効果

■体操自体も健康に良いが、外に出て人と会うことも身体に良いということを学んだので、その機会にしていきたい。同じ地域の人たちで構成されたグループであり、今後も仲の良いグループを目指して活動していきたい。

新西木ノ本自治会シニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年9月7日
- 活動場所 新西木ノ本自治会館
- 活動頻度 月2回 第1・3金曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- 準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング・スクワット→ステップ運動
- 参加者が円になり実施
- 休憩中にコミュニケーションを図る
- 自治会のイベント参加率が上がった
- 近所の声掛け運動が始まった

活動の効果

- 仲間と運動するのが楽しくなってきた→22名
- 普段から身体を動かすように意識するようになった→18名
- 階段の昇り降りが楽になった→10名

マッシュルームクラブ

活動概要

- 活動スタート時期 令和3年5月20日
- 活動場所 榎原団地自治会館（榎原150番地）
- 活動頻度 毎月2回 第1・第3木曜日 10:00~11:30

活動内容

- シニアエクササイズ運動
(準備運動⇒ストレッチ体操⇒筋力運動などワダイビクス運動を主体に)

活動の特徴・PR

- 100%の人が寿命のつきる日がきます。その日まで健康で過ごせるよう、この活動を通じ、健康寿命を延ばしたい。そのために、仲間の皆と励まし合い活動を継続していきます。

参加者の声

- 閉じこもりの解消ができて、ありがたい活動です。

- ・各自主グループへの見学や参加を希望時はお近くの圏域に該当する地域包括支援センターにご相談ください。※各グループにより、参加対象者が限られている場合があります。
- ・新たな自主グループ活動の開始を希望される場合の相談は、お近くの地域包括支援センターもしくは和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。
- ・「自分の住んでいる地域の担当する地域包括支援センターが分からない」とお困りの方は和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。(和歌山市地域包括支援課：TEL 073-435-1197)

和歌山市地域包括支援センター

事業所名称（担当地区）	所在地	連絡先
和歌山市地域包括支援センター西脇 （加太・西脇）	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL:073-456-1212 FAX:073-456-1133
和歌山市地域包括支援センター木本 （木本・貴志）	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL:073-480-3010 FAX:073-453-3011
和歌山市地域包括支援センター松江 （松江・湊）	松江北2丁目19番8号	TEL:073-488-8782 FAX:073-488-8783
和歌山市地域包括支援センター野崎 （野崎・楠見）	北島325-106	TEL:073-453-8102 FAX:073-453-8152
和歌山市地域包括支援センター有功 （有功・直川）	六十谷361番地1	TEL:073-464-1033 FAX:073-464-0300
和歌山市地域包括支援センター川永 （紀伊・山口・川永）	島26-118	TEL:073-464-2468 FAX:073-464-2929
和歌山市地域包括支援センター和佐 （西和佐・和佐・小倉）	井ノ口302-5	TEL:073-477-7181 FAX:073-477-7182
和歌山市地域包括支援センター東山東 （岡崎・西山東・東山東）	明王寺13番1	TEL:073-466-3344 FAX:073-466-2244
和歌山市地域包括支援センター名草 （名草・三田・安原）	毛見1451番地	TEL:073-444-3142 FAX:073-446-4821
和歌山市地域包括支援センター雑賀 （雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀）	関戸1丁目4-15	TEL:073-445-1700 FAX:073-445-4700
和歌山市地域包括支援センター宮前 （宮・宮前）	杭ノ瀬359番地1 ※R5.5 杭ノ瀬255-2に移転予定	TEL:073-474-5535 FAX:073-474-5567
和歌山市地域包括支援センター高松 （砂山・今福・吹上・高松）	西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101号	TEL:073-435-0312 FAX:073-435-0313
和歌山市地域包括支援センター新南 （広瀬・芦原・新南・大新）	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL:073-488-1750 FAX:073-488-1751
和歌山市地域包括支援センター宮北 （中之島・四箇郷・宮北）	吉田423番地	TEL:073-432-0077 FAX:073-432-0076
和歌山市地域包括支援センター城北 （本町・城北・雄湊）	十二番丁30番地 シティビルアオイ1階	TEL:073-488-5518 FAX:073-488-5519

(令和5年4月作成)