

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松江圏域】

和歌山市地域包括支援課

湊レッグトレーニング

活動概要

- 活動スタート時期 平成25年2月20日
- 活動場所 湊文化会館
- 活動頻度 毎月第1・2・4水曜日 14:00~15:30
ただし、7月~9月は、第2・4水曜日 9:30~11

活動の特徴・PR

- 地域のコミュニケーションを大切に活動出来る事を目標に。
- 絆作りを心掛けて皆和気あいあいに行っている。

活動の効果と課題

- 年代の違った人達と一緒に体操する事がなごやかで楽しい。
- 体操する事が習慣になる様に願っている。
- 毎週する方が身体の調子が良いとの声も聞かれるが、今の活動を継続したい。
- もう少し参加人数を増やしたい。

八起会

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年3月6日(木)
- 活動場所 河西コミュニティセンター多目的ホール(2F)
- 活動頻度 月1回(第1週目の木曜日 午前中) 9:30~11:00

活動の特徴・PR

- 8期生OBとしての繋がり与健康維持を目的に継続的な活動を行う。
- 和歌山大学介護予防地域支援プロジェクトと連携し支援活動を行う。
- 近隣の高齢者も自由に参加できるような雰囲気作りを行う。
- 地域、クラブ、小グループなどヘシニアエクササイズの啓蒙活動を積極的に行う。

活動の効果と課題

- 体力増強
- 新しい参加者の確保

松専寺 シニア健康体操の会

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年1月30日
- 活動場所 松専寺本堂並びに客殿
- 活動頻度 月1回（基本的に第4金曜日）9：30～11：30

活動の特徴・PR

- 準備運動とタオルを使ったストレッチ・椅子を使った筋トレ、ステップ運動、マット運動、ゲーム形式で楽しみながら脳トレ。そのた工夫しながら実施。
- 毎回体操終了後客殿にて30分程度のお茶会の開催。
- 指導者が欠席の際には、和大的健康体操の終了者ができる範囲でお手伝いしてくれる。

活動の効果と課題

- （活動の効果）
体力測定や骨密度の測定も実年齢より若く、参加者の励みになっています。
- （活動の課題）
活動場所の広さに限りがあり、これ以上参加者の受け入れが困難な事と指導者の育成に課題があります。

松江ファミリーシニアクラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年4月7日
- 活動場所 松江住宅自治会館
- 活動頻度 毎週 木曜日10：00～12：00

活動の特徴・PR

- 要支援1、2の方を中心に活動を行っている。
- 閉じこもり予防を心がける活動を行っている。
- ①嚥下促進トレーニング（パタカラ体操）、②握力強化トレーニング、③尿漏れ予防トレーニング、①②③は重点的に色々と工夫しながら必ず行っている。

活動の効果と課題

- 週1回の活動が待ち遠しい。楽しみになった。
- 膝のサポーターを使用しなくなり足が軽くなったような気がする。
- 接骨院の通院回数が減った！うれしい！
- サプリメントを飲まなくなった。
- ほかの人々が頑張っているのを見ていると私も頑張らなければと思う。
- 歩行中、躓くことが少なくなったように思う。

ワダイビクス松江北

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年1月11日
- 活動場所 松江住宅自治会館
- 活動頻度 毎月3回 第1・2・3水曜日 9:30~11:00

活動の特徴・PR

- 輪になり楽しく
- 自治会の中でも知らない人も多いので、ご近所仲良くできればと思います。
- コロナ禍でも、密に気をつけ楽しく頑張ってます。

活動の効果

- 大股歩きができるようになった。
- 腕を背中の方に回し、背中で知らぬ間にタオルが受けれるようになりました。
- あぐらをかくことが大変つらかったのですが少し長く座れるようになりました。

輝けイレブン

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年1月26日
- 活動場所 河西コミュニティセンター
- 活動頻度 月2回 主に水曜日

活動の特徴・PR

- 大きな声、挨拶の励行とともにスマイルを心掛ける。
- 会として年数回の四季折々の行事をする。例としてウォーキング、食事会など。

活動の効果

- メンバー（仲間）として定着してきているのでコミュニケーションが取れてきた。
- 身体が軽くなったという評判も聞く。
- 参加者の会場負担費用を極力最小金額で徴収している。1年間の皆勤賞を設けたりしているので、休まず来てくれる方が増えている。

スマイル12 河西

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月
- 活動場所 河西コミュニティセンター
- 活動頻度 第2・第4火曜日 9:30~11:30

活動の特徴・PR

- トレーニングが終わったら、参加者でおしゃべりしながら食事・ティータイムをしている。
- ステップ運動は、歌を聞きながら歌ったり、かけ声をかけ実施。
マット運動時は音楽を聴きながらリラックスする。
- 自由参加行動として、食事会、屋外ウォーキングなどの活動に努めている。
- 準備体操→ストレッチ運動→ゆっくり筋力トレーニング→365歩のマーチ又は明日があるさの体操→ゆっくりステップ運動→ストレッチ
- リーダーが前に出て指導
- 脳トレ&筋トレが同時に出来るシニアエクササイズ本にそった運動プログラムを実施
- 休憩中、終了後コミュニケーションを図る

活動の効果

- 歩くのが楽になり速度が速くなった。
- 友人が増加した。

西松江シニア体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月
- 活動場所 西松江自治会館
- 活動頻度 月2回 第2・4火曜日 9:30~11:30

活動の特徴・PR

- 顔のツボ押し・あいうべ体操（表情筋の運動）・準備体操、
ストレッチ・筋力トレーニング・365歩のマーチ（座位・立位）・
「おにのパンツ」体操・タオル体操・ステップ台運動・マット上での体操
- 地域での自主活動であり、シニアエクササイズ9期生の方が指導に来てくれている
- 西保健センター保健師に健康相談できてもらおうなど、体操以外のことも行っている。

東1区 東松江自治会 シニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 令和元年5月
- 活動場所 東松江自治会館
- 活動頻度 毎月2回 第2・第4月曜日 10:00~11:30

活動内容

- 準備体操 ⇒ ストレッチ ⇒ 筋力トレーニング ⇒ タオル体操 ⇒ ステップ台 ⇒ マット運動 等
- 口腔体操（時々）
- 「明日があるさ」

活動の特徴・PR

- 新年会等実施予定

参加者の声

- 体操を始めて、筋力がついてきたことを実感している。

- ・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)