

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宮北圏域】

和歌山市地域包括支援課

みやきたシニアエクササイズの会

活動概要

- 活動スタート時期 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）
14:00～15:30

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。
- 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。) 血圧計、カラオケセット。地区外の方も受け入れている。(域地域包括支援センターからの紹介もある。)

活動の効果と課題

- 地域住民がつながる元気の基になっている。
- 地区のオアシス的な広場になるよう、魅力ある内容にするのが課題。

和歌山中央医療生活協同組合シニアエクササイズサークル

活動概要

- 活動スタート時期 平成21年11月
- 活動場所 生協病院 多目的ホール
- 活動頻度 毎週木曜日 13:30～15:00

活動の特徴・PR

- ヨガ・ラフターヨガ・タオル体操・5枚足マットで頭と体の運動等も行っている。
- 医師協組合員の活動の場 親睦の場
- 医師協「健康とくらし」新聞、チラシ、口コミで募集する。

活動の効果と課題

- 体調が良くなった。体力がついてきた。
- これからの老後を今の体力を維持していけるようにエクササイズを続けたい。

和歌山中央医療生活共同組合・中地区「健康体操サークル」

活動概要

- 活動スタート時期 平成17年8月
- 活動場所 いこら会館（中之島867-1）
- 活動頻度 毎週金曜日 14:00～15:00

活動の特徴・PR

- 「一人ぼっちの高齢者をなくそう！」を合言葉に週1回のペースで取組んでいる。実技は勿論、一番の楽しみは休憩タイムにみんなでワイワイガヤガヤとおしゃべりすること。

活動の効果と課題

- 参加者は週1回集まることにより、ご近所以外の人たちとも交流が生まれて、行動範囲の狭い高齢者にとって貴重な「人とのふれあいの場」になっている。
- 出席率も毎回90%以上あり、参加することで自身の体力づくり・健康づくりの意識をもつようになったことなどの効果がある。
- 会場が手狭になってきたこと。個々のレベルに合わせたプログラムづくりが必要。

ふれあいいきいきサロン中之島

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年3月25日
- 活動場所 中之島連絡所
- 活動頻度 毎月2回 第2・4水曜日 13:30～15:00

活動の特徴・PR

- 毎回「明日があるさ」のテープ曲に合わせ準備体操をする。
- 休憩に情報交換とコミュニケーションを図る。
- 健康面でのスポーツセミナー、講演会等があればお知らせ参加する。又、内容により取り入れる。
- 年に1回、インボディ（体成分分析）の測定、体力測定により自分の体を知る機会を得る。

活動の効果と課題

- 運動しなければ機能が衰えることの意識をもつようになる。
- 「貯筋」をしなければならぬ理由を広報し参加者を増やすよう努める。
- 今後、参加者が増えた場合、会場等の事が課題。
- 運動内容に出来る人、出来ない人の差が出来てきたように思う。対応の仕方を考える。

SEイレブンケヤキ

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年4月19日
- 活動場所 宮北地区集会場
- 活動頻度 毎週 水曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- 準備体操⇒ストレッチ⇒筋力トレーニング⇒スクワット⇒ステップ運動
- 脳トレ&筋トレが同時にできるシニアエクササイズ本にそった運動プログラム
- 休憩中にコミュニケーション
- 自由参加として食事会 等

健康サポート ほのぼの薬局（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年10月16日
- 活動場所 生協病院 多目的ホール
- 活動頻度 第4月曜日 13:30~15:00

活動の特徴・PR

- 地域に声をかけてポスターで参加を呼び掛けている。
- 日ごろ、家に引っ込んでいる方に声をかけ呼びかけた。
- 老若男女ともに楽しい体操教室

活動の効果

- 楽しく取り組んでいる。
- 体が動きやすくなった。

レインボークラブ

活動概要

- 活動スタート時期 令和 4年 6月 2日
- 活動場所 地域支えあいセンター虹
- 活動頻度 毎月4回 毎木曜日 10:00~

活動の特徴・PR

- 筋力アップ・認知症予防・健康寿命をのばす。
- パンデミックが落ち着いたら、体操後茶話会を行い参加者同士交流を図りたい。また体操

以外の楽しい企画や、参加者同士の助け合いなども行っていきたい。(独居の高齢者も多数参加している。) 体力的に体操に参加できなくなった方にも何らかのつながりを持ち、支えあいの活動に発展させていけたらと考えている。

参加者の声

■運動を頑張っていきたい。

四箇郷シニアエクササイズの会

活動概要

- 活動スタート時期 令和4年 9月 7日
- 活動場所 北加納自治会館
- 活動頻度 第1、3水曜日 10:00~11:30
- 持参するもの ヨガマット・水分補給の用意

活動の特徴・PR

- 健康づくりに興味のある方が一緒に介護予防や生活習慣病予防、改善を目的としたシニアエクササイズを楽しむ
- 道具や器具を使用しないで、自分の体重のみを利用したゆっくりとしたリズムに合わせてのトレーニング

活動の効果

- 家でも毎日運動するようになり、体が軽くなった。
- 肩こりが軽減した。

- ・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)