

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西脇圏域】

和歌山市地域包括支援課

磯の浦ネオポリス自治会シニアトレーニング

活動概要

- 活動スタート時期 平成21年9月17日
- 活動場所 磯の浦ネオポリス自治会館
- 活動頻度 月2回 第1木曜日 19:00~20:30
第3木曜日 19:00~20:30

活動の特徴・PR

- 自分の住んでいる場所でのトレーニング活動
- 各自、自宅からトレーニング会場への時間 10分以内
- 自分の住んで居る地域の人々の輪が広がり楽しく、和気あいあいの中で健康な生活ができています。
- 自治会の会員同士が声を掛け合って、お互いに楽しく頑張っている。

活動の効果

- 自分達の健康の大切さを参加者自身が実感している。
- 続けて行くことの大切さと、今後も啓蒙活動を続けたい。

八起会 西脇支部

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年1月16日
- 活動場所 西庄自治会館
- 活動頻度 週1回（毎週木曜日） 隔週で午前9時~11時
午後1時~4時

活動の特徴・PR

- 地域の皆様と共に明るく、楽しくをモットーに体力増強を目指して活動しております。
- ボランティア活動（ポポロ訪問 毎週木曜日）現在コロナ禍のため休止中
- フレイル解消、毎朝7時から近所の方々とラジオ体操第1、第2を行っています。

活動の効果と課題

- 体力維持と増強
- 新しい会員の確保

西庄婦人会シニアエクササイズ（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年5月7日
- 活動場所 西庄自治会館 1Fホール
- 活動頻度 月2回、第2・第4水曜日 10:00～

活動の特徴・PR

- 西庄婦人会会員に加えて、西庄にお住まいの方でお願いしている。(開場の広さの都合上)
- シニアエクササイズを基本に、音楽に合わせて歌いながらボール遊び、タオル体操、笑いヨガ、ダンス、脳トレ等「楽しく」をモットーにしている。
- 休憩を10分とり、コーヒー、菓子（ティータイム）で親睦を図っている。

活動の効果と課題

- 体操を始めてから体調が良くなり、体操の日が待ち遠しい。
- 是非ずっと長く続けてください。
- 地域の皆さんと新しいつながりができてうれしい。

グリーン団地シニアエクササイズ（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年1月13日
- 活動場所 西脇グリーン団地集会場
- 活動頻度 毎月2回 第2、第4水曜日 13:00～14:30

活動の特徴・PR

- お口の体操（誤嚥防止）・頭すっきり体操や目の疲れ予防を行う。
- 笑いを取り入れている。
- 認知症予防の為、手や指での脳トレ・新聞紙棒・ニギニギ棒・お手玉・ボール使って行う。
- タオル体操
- ステップ代の曲は、時々変え、声を出して行う。
- 無理せず、休憩はこまめに取り、水分補給を常に心がけている。

活動の効果と課題

- 場所が狭くなってきた為、これ以上人数を増やすことができなくなってきた。
- 団地の方々に参加をしてほしい。
- 男性の参加呼びかけ。

グリーンクラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年4月7日 リーダーのみ1月7日より活動
- 活動場所 グリーン団地集会場
- 活動頻度 毎月4回 第1～4木曜日 9:15～11:30
第5木曜はウォーキング、懇親会、終日レクリエーション。

活動の特徴・PR

- 食事会、お花見、ウォーキングなどを予定。
- 体・のど・顔の筋トレまですべてやり、ヨガストレッチをとり入れている。
- 毎回、タオル体操。

活動の効果と課題

- 腰痛が改善した。
- 体の動きが良くなった。
- 積極的に行事に参加するようになった。
- 脚や腕の筋力が向上し、歩いても楽になった。

つつじが丘エクササイズ（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年10月1日
- 活動場所 福祉施設 つつじが丘めぐみ
- 活動頻度 月3回 第1・第2・第4火曜日 9:30～11:30

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→ステップ運動→その他
- コミュニケーションを図る
- 始めたばかりなので、お花見なども考えている
- 楽しく無理せず運動すること
- 楽しく運動し、参加して良かったと思えるような活動をしていくことが課題

活動の効果

- 「運動の機会を作ってくれてありがとう」との声もあり、運動を開始するきっかけとなった

ワダイビクス加太天理

活動概要

- 活動スタート時期 平成31年1月28日
- 活動場所 天理教加太分教会
- 活動頻度 月1回 毎月28日 10:00~11:30

活動内容

- 脳トレ&筋トレが同時にできる、シニアエクササイズ本に沿った運動

活動の特徴・PR

- ステップ運動は歌に合わせて声を出す。マット運動時は音楽をかけてリラックス。

安全対策

- スポーツ保険に加入
- 血圧の測定

活動の効果

- 月を重ねるごとに体が軽くなってくる。

今後の課題

- 新しい参加者の確保
- 自分達の活動の広報

参加者の声

- 普段から身体を動かすように意識するようになった。

- ・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)