

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野崎圏域】

和歌山市地域包括支援課

和大S A N T Eクラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成20年2月5日
- 活動場所 和歌山市河北コミュニティセンター
- 活動頻度 月1回 第3火曜日 午前9:30~11:30

活動の特徴・PR

- 個人的に各施設に手伝い応援に行っている（現在も継続している）。
- 催し物の案内情報配布提供
- 毎月音楽（曲目）を変えて、合唱をしている。
- 高齢になってきており、自分の身体にあった体操を、無理せず和気あいあいと行っている。

活動の効果と課題

- 健康面での脱落者は出たが、親の介護の為の休会中の人も出てきているが、仲良く・和やかにまとまっている様に思う（一旦会を離れても復活してきてくれる方もいる）。
- 出席者を増やしたい。←今年度、新会員様お1人入会。

シニアエクササイズ第6期0B会

活動概要

- 活動スタート時期 平成23年11月30日
- 活動場所 河北コミュニティセンター 多目室
- 活動頻度 月2回（火曜日か水曜日）10:00~11:45

活動の特徴・PR

- 紀の川紀北在住の人達を中心に、現状40名~45名（12/24開催日）の会員が安定的に集ってくれるようになり、使用教室も一段階上の広いワークルームを春頃より使用。最近では狭いと感じる程に人数が充実してきた。常に笑いに包まれ、開催日を楽しみに待っているとの事にて、やりがいのある最近なり。

活動の効果と課題

- 常勤者は益々健康にて活動を継続し、毎回開催日に市役所よりの紹介者、又旧来の会員の紹介等により、2~3名新規入会者も続出し、常時45名~時には50名に達する参加者。

野崎わかあゆ会

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年5月14日
- 活動場所 野崎地区会館 1F
- 活動頻度 月2回、第2・4水曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- 筋トレやステップ台運動では全員で声かけや歌いながら運動をしている。
- 自治会館使用地域内の女性中心での活動と、八期生の数名がサポーターとして活動

活動の効果と課題

- 地域のコミュニケーションの場ともなっている。皆さん楽しんで参加してくださっている。
- 運動の成果を目に見える形で評価できるようにしたい。
- クリスマス会としてお菓子コーヒーで近況を語り合う。
皆んなでクリスマスソングを唄い楽しくなごやかな時間を過ごしました。

東洋台体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年4月7日
- 活動場所 東洋台集会所
- 活動頻度 週1回、毎週月曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- シニアエクササイズの本以外のタオルを使ったストレッチなども取り入れてマンネリ化を防ぐ。
- 腹式呼吸を心がけて、声をしっかり出すようにする。

活動の効果と課題

- 体調が良くなった。
- 家でも思い出してやってみている。
- 地域の高齢者への声かけをして参加者を増やしていく。
- 年齢、体力にバラツキがあるので、対応の仕方を考える。

T. M. てん

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年1月27日
- 活動場所 河北コミュニティセンター
- 活動頻度 毎月2回 第2、第4水曜日 9:30~11:30

活動の特徴・PR

- 「楽しく、無理なく、100歳まで」をモットーに、健康寿命を伸ばしながら仲間づくりの場として、10年20年と続けていける体操教室です。
- 体操教室は二部構成で運営しており、一部ではシニアエクササイズ体操（ストレッチ運動、筋力強化、ステップ台昇降運動等）でしっかりと体力を強化することに主眼を置き、二部ではレクリエーション（各種ゲーム、ダンス、鬼のパンツ、太極拳、皿回し等）で楽しく身体を動かし、参加者同士が会話しやすい場を作ることによって、親睦が図れる構成にしています。
- 体操教室以外に毎年独自のイベント活動（ハイキング、BBQ、食事会等）をして親睦を図っています。
- ホームページで、体操教室の活動状況を毎回アップし、参加者の元気な姿を写真で見ることができます。

<https://kiyotan1538.wixsite.com/tmtten>

活動の効果と課題

- グループでの助け合い・支え合いの体制が出来ており、みんなが楽しく・笑顔で・元気に体操することで、健康維持・増進、会員相互の親睦が図れ、仲間づくりの場になっています。
- 体力測定（年一回）結果から、前年と同等の体力が維持できている事を実感でき、確実に健康寿命が伸びています。

シニアエクササイズ “こうのとりの” （活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年11月8日
- 活動場所 船所自治会館
- 活動頻度 毎月2回 第2、4火曜日 午前中

活動の特徴・PR

- 自由参加の行事として食事会やお花見等の活動。
- ゆっくりのステップ運動に気をつけている。

活動の効果

- 今まで2回なのに「おそうじ」が楽に出来ると喜んでいる。
- 体調が良くなった。
- 次の日が待ち遠しい、体操が好きになった。
- 楽しく持続できる様に。
- 他の教室の見学をして取り入れる。

島橋シニア体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年9月2日
- 活動場所 島橋地区会館
- 活動頻度 毎週金曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- 会館の開け閉め、椅子、ステップ台、マット、機材の準備は世話役が行います。
- 使用後の片づけは参加者全員で行います。
- 楽しく、和気藹々で行うことを心掛けています。
- 蜜を避けるため、月2回の活動を4回に増やしました。

活動の効果

- 筋肉がほぐれ、身体が温かくなり、肩こりが軽くなった。
- 出会いの機会が増え、多くの人々と知り合うことができた。

シニアエクサイズ粟の会

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年3月3日
- 活動場所 粟自治会館
- 活動頻度 月2回 第1・3金曜日 1班 9:30~10:30
2班 10:40~11:40

活動の特徴・PR

- 会員は自由参加で常時30名以上
- 運動は音楽の店舗に合わせて行い、歌ったり声を出してリズムを取るようにする。
- 常に笑顔で進め、茶話会も楽しみの1つ。
- コロナの為に広場でしていましたが、寒いので二組に別れて粟自治会館で20名以内になるようにしています。

活動の効果

- 参加する楽しみを感じて、常に30名以上の参加がある。
- 地区の皆との交流の機会になっている。

ワダイビクス笑顔Ⅰ3期

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年12月3日
- 活動場所 河北コミュニティセンターまたは河西コミュニティセンター
- 活動頻度 毎月3回 第2・3・4木曜日 9:45~11:30
(場所の確保状況によって、活動日が変動する)

活動内容

- 発声練習・準備運動・ストレッチ運動・筋力トレーニング・ステップ運動・その他リズム体操
- 参加者の中からその都度リーダーを選び輪になって実施

活動の特徴・PR

- 和歌山市シニアエクササイズ市民ボランティア養成講座Ⅰ3期卒業生で参加希望者が気軽に集まり楽しくエクササイズをすることを目指しています。
- スポーツ保険は調査検討中

参加者の声

- 仲間と一緒に声を出しながら体操することはとにかく楽しいです。
- 参加者は体操を通じてコミュニケーションが活発になったと思います。

平井ふれあい会

活動概要

- 活動スタート時期 令和4年6月
- 活動場所 平井ふれあいセンター
- 活動頻度 毎月2回 第1・3水曜日 9:30~11:00
- 参加人数 約8名
- 持参する物 タオル等

- ・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)