



和歌山市委託事業
WAKAYAMA つれもて
健康体操
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前園域

和歌山市地域包括支援課
(公社)和歌山県理学療法士協会

地域づくりで“つれもて”健康に！

皆さん、毎日を過ごすならやっぱり健康でいたいと思いませんか？

でも健康のために、家で1人で運動を続けるって中々難しいですね。
自分一人では続かない運動も、仲間がいれば楽しく続けることができます。

和歌山市では平成28年度4月より、(公社)和歌山県理学療法士協会に委託した介護予防事業

『WAKAYAMA つれもて健康体操』を開始しています。

2019年現在、和歌山市では1200名以上の市民の方々が約75拠点で自主グループとして健康体操に励まれています。

このパンフレットは、これまでに自主グループ活動を開始されたグループの皆様に
ご協力いただき、各グループの取り組みを一人でも多くの皆様に知っていただくために
作成いたしました。

「体操に参加してみたい！」「自分の周りの仲間と活動を始めてみたい！」と興味を持たれた
方はお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

お近くの地域包括支援センター

地域包括支援センター宮前

電話番号：073-474-5535

住所：杭ノ瀬 359 番地 1

是非、グループ活動に取り組まれている皆様の声をお聞きください！

地域包括支援センター宮前圏域



地域包括支援センター宮前
杭ノ瀬 359 番地 1

073-474-5535

宮地区

鳴神団地婦人会



会場：鳴神団地集会所

体操をすることで、運動習慣がつかえました！3種類のつれもて体操をすべて頑張っています。みんなで安心して通えるグループになれるように、体調が優れない方に対してのフォローにも力を入れています。手術を経験したり、体調が悪くなって一時的に活動を休んでいた方も戻って来られて、みんなで体操が続けられています。これからも頑張って続けていきます。



宮地区

太田東 A



会場：太田東自治会館

週1回でも体操しないと、からだがうごかなくなるような気がします。足や腰に痛いところがありますが、これからも健康的に長生きするために、からだに負担がかからない程度に、無理はしないで続けていきたいと思っています。他の自治体にも是非 WAKAYAMA つれもて健康体操を広めていきたいと思っています。



宮前地区

元気宮前



会場：そうせい宮前3階

グループ活動を始めたことで、地域の住民同士の広がりが増えてきているのが感じられて嬉しいです。グループで「地域福祉ひろがるカレッジ」にもエントリーしました。これからもみんなで安心して暮らせる地域を作っていきたいと思います。



宮地区

太田東Bチーム



会場：太田東自治会館

体操を始めたことで、運動習慣が付き、色々な事をやり始めたり、楽しみが増えました。

体操しながら、わいわいとみんなでおしゃべりすることで、身体的にも精神的にも健康になれます。

もっとたくさんの人に声をかけて体操を行う仲間を増やしていきたいです。

これからもみんなで健康的に過ごしていきたいと思っています。



宮前地区

小雑賀 A



会場：小雑賀自治会館

WAKAYAMA つれもて健康体操を始める2年前から、このグループで他の介護予防体操に取り組んでいました。

活動参加者のお孫さんなども遊びにきてくれます。

体操することでみんなに会えることも楽しみなので、これからもがんばって続けていきたいと思っています。



宮前地区

仲よし体操クラブ



会場：ケアハウス第三親和園

ケアハウスのみんなと一緒に体操をしたいと思い施設に相談したことがきっかけとなり、WAKAYAMA つれもて健康体操の活動が始まりました。

参加者の中には100歳を越える方や、体操が大変な方もいますが、無理をせずにみんなで楽しく続けていきたいと思っています。



宮地区

鬼っ子クラブ



会場：カラオケ鬼

いきつけのカラオケボックスでこの活動を始めました。WAKAYAMA つれもて健康体操を始めたことで、みんなと会う機会が増えているので嬉しいです。体も少し動きやすくなってきています。これからも色々活動して、地域を盛り上げるために頑張ります！



宮前地区

ニコニコ体操クラブ



会場：第一親和園

宮前の地域包括支援センターの方からこの体操を紹介されたことがきっかけで始めました。活動を始めて、参加するのが楽しいと皆さんお友達を誘ってきて下さっています。仲良く楽しく続けていければと願っています。



宮地区

太田東 C チーム



会場：太田東自治会館

自治会の回覧に応募して開始しました。週 1 回のコミュニケーションでの情報交換や体調の確認、お茶のひとときの笑いの効果は大いにあると思います。ほかにも肩こり解消や歩行速度のアップにもつながってます。新型コロナウイルスによる自粛期間に筋肉の衰える速さに驚きました。「筋力と心の健康アップ」を目標に「継続は力なり」と思い、楽しい時間を仲間と共有したいです。



宮地区

有家生寿会



会場：有家地区集会所

仕事を辞めてから家に閉じこもりがちになっていましたが、これでは精神的にも肉体的にもだめになってしまうと思い、少しの時間でも近所の方と顔を合わせおしゃべりもできる体操に参加しています。普段使わない筋肉を伸ばすので体が軽くなりよく眠れます。毎週第1、第2、第4木曜日午後 2 時から約 1 時間程度、健康体操並びに太極拳並びにストレッチをしています。お互いに情報交換ができることが大変よいです。



- 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)