

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新南圏域】

和歌山市地域包括支援課

和歌山シニアエクササイズ一期会

活動概要

- 活動スタート時期 平成19年6月14日
- 活動場所 和歌山市中央コミュニティセンター
- 活動頻度 毎月1回 木曜日の月と土曜日の月、交互に実施
9:00~12:00

活動の特徴・PR

- 平成19年3月31日に終了した、和歌山市市民ボランティア養成講座の卒業生で、第1期生を中心にした自主グループ。
- 活動の内容は室内だけではなく、野外活動として3か月に1度はウォーキング並びに名所巡りのバスツアー等を実施している。
- 一期会の会員メンバーは、非常に社会貢献活動に積極的であり、常に楽しく活動している。自分達が知り得た知識をベースに社会貢献活動を積極的に実施している。
- 和歌山市内の特別介護老人ホーム数箇所へ、トレーニングのボランティア活動を実施している。
- 毎年1回、和歌山市内の西脇小学校、八幡台小学校へ授業の一環として昔遊びを教えに行っている。

活動の効果と課題

- 参加者自身、自分の体調管理に気配りしており、非常に若々しい。
一期会の会員の平均的な体力年齢は、自分の年齢より平均15歳~20歳若い。
- これからは参加者自身が自分のペースに合った体力維持する方法をよく考え、年齢の上昇に伴う、食生活と運動のバランスを考え笑顔の絶えない生活を。
- 会員の年齢層が段々と高齢化し、トレーニング場所への交通アクセスが悪いため、会員の減少傾向にあり。新たに会員の募集を考えている。

いきいきシニアわかやま体操部

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年1月7日
- 活動場所 中央コミュニティセンター
- 活動頻度 月2回、第1・3水曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- いきいきシニアわかやまは県社協の後援のもと会員数750名（紀南150人含む）で運営。会員の平均年齢も年々上がりアウトドアのみでは会員の健康を維持しづらく、今年度より体操部を設け、会員の健康維持につなげたいと思う。

活動の効果と課題

- 会員の増加（35名~40名）とリーダーの養成が必要だと思う。
- 男性の参加者を増やしたい。何かよい知恵を。

SE9期会 ふれ愛支部

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年9月2日
- 活動場所 ふれ愛センター
- 活動頻度 毎月2回 第1・第3水曜日 10:00~12:00

活動の特徴・PR

- 和大本山教授提唱のワダイビクス、ゆっくり筋力トレーニングの基本を中心に行っている。加えて脳トレゲーム、ダンス等。
- 体操だけでなく、時にふれ食事を共にし、楽しめるグループにする。
- SE9期会（6会場）が企画するウォーキング、パークゴルフ等の屋外活動に参加。

活動の効果と課題

- エクササイズ終了後は身体が軽くなったとの声があり、筋力は確かに若返った体験がある。また相互のコミュニケーションが豊かになると感じる。
- 参加人員を増加させること。
- 活動場所は和歌山市ふれ愛センターであるが、広い会場の予約が不可能な場合は会議室を使用させていただき、月2回の活動を継続したい。
(現在広い会場がほとんど予約できない状況です)

スマイル12 中央

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月
- 活動場所 中央コミュニティセンター
- 活動頻度 月2回 第1・第3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。

SE9期会 広瀬会 A

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年4月2日
- 活動場所 広瀬地区会館（広瀬地区連絡所2階）
- 活動頻度 月2回 第1・3月曜日 10:00～11:15

活動の特徴・PR

- シニア向けのゆっくり体操
- 転倒防止、認知症防止に役立つ
- 地域の方々同士のコミュニケーションができる
- 介護予防することにより健康寿命の延伸につながる

活動の効果

- ゆっくりした体操なのでついていける
- リーダーが親切で分かり易い
- 食事前に終了するので、友達同士で食事や会話がはずむ

生協芦原 シニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年5月
- 活動場所 生協芦原診療所 2階組合員ホール
- 活動頻度 月2回 第2・4火曜日 10:00～11:30

活動の特徴・PR

- 準備運動→ストレッチ運動（運動前）→筋力トレーニング→ステップ運動→ストレッチ運動（運動後）→タオル体操
- 参加者が円になり実施
- ステップ運動の後に、脳トレ体操やゲーム等コミュニケーションを図りながらすすめる。3ヶ月に一度、健康チェック（尿検査）をしています。

活動の効果

- 笑いがあり、雰囲気が良いので楽しく参加する事ができています。
- 参加してお友達も増え、嬉しく思っています。
- 体操後は身体が軽く動きやすいです。

文友会体操部

活動概要

- 活動スタート時期 令和2年8月27日
- 活動場所 和歌山市美園町5丁目 森事務所
- 活動頻度 毎月1回 第1水曜日 10:30~

活動内容

- ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

活動の特徴・PR

- メンバーの体力向上（事故により、腰・足の後遺症あり）

れいわ愛和会

活動概要

- 活動スタート時期 令和3年3月17日
- 活動場所 中央コミュニティセンター
- 活動頻度 原則毎月2回 第2・第4水曜日 10:00~11:30
(受付 9:45~)

活動内容

- 準備体操 ➡ ストレッチ運動 ➡ 筋力トレーニング ➡ ストレッチ運動

活動の特徴・PR

- 令和2年度シニアエクササイズリーダー養成講座の修了生24名が集まり、立ち上げた
自主グループです。

参加者の声

- 1ヶ月活動しましたが、体力テストが少し向上しました。

わくわく

活動概要

- 活動スタート時期 令和5年1月30日
- 活動場所 生協芦原診療所2階
- 活動頻度 毎月2回 第1・3月曜日 10時~11時半
- 持参する物 ヨガマット、水分補給

活動内容

- ◆ 準備運動・ストレッチ⇒ヨガ⇒筋力トレーニング⇒リズム体操

活動特徴・PR

- みんながリーダー！楽しく運動して健康に！

- ・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)