

# 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高松圏域】**

**和歌山市地域包括支援課**

## 新日本婦人の会 ねむの木班

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成21年6月9日（21年2月から準備練習をはじめる）
- 活動場所 砂山連絡所 2階
- 活動頻度 毎月2回 第1、3火曜日 10:00～11:30

### 活動の特徴・PR

- 楽しく体を動かすのがモットー。
- ステップ運動は歌の練習を兼ね、声を出す事を主として取り入れている。
- マット運動の時は、音楽を静かに聞きながらリラックスしている。

### 活動の効果と課題

- 4年間で皆、手足が楽に動くようになり、体のバランスがとれ歩くのにも足が上がり、つまずかなくなり、足がスムーズに出るようになった。
- 仲良く楽しくやっていますが、もう少し人数を増やしたい。自主グループがたくさん出来、近くに行く様になると、人数を確保するのが大変になってきた。

## スマイル（今福・高松地区）

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成17年頃
- 活動場所 今福自治会館
- 活動頻度 毎月2回 第2、4金曜日 10:00～11:00

### 活動内容

- シニアエクササイズ（準備体操・ストレッチ運動・床マット）
- 昇降台運動
- 年4回体脂肪等、尿検査、骨密度を測る

### 活動の特徴・PR

- 身体の方も徐々に柔らかくなってきたように思います。

### 参加者の声

- みんなと運動するのが楽しい。
- 足、腰を丈夫にして寝たきりの生活にならないように。
- 認知症の予防（昇降台をしながらしりとりゲームをする）になる。

## 砂山婦人会エクササイズの会

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成22年5月12日
- 活動場所 砂山地区連絡所
- 活動頻度 月4回 第1～第4水曜日AM9時50分～11時

#### 活動の特徴・PR

■ステップ運動では和歌山国体の「明日へと」を使わせてもらっています。

#### 活動の効果と課題

- 膝の悪かった方は、よくなったと言って、喜んでくれています。
- お家でも運動する習慣ができました
- 運動する習慣がついた
- 血流が良くなった。(お医者さんも驚いていた)

## 築港なでしこの会

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成23年2月8日
- 活動場所 築港会館
- 活動頻度 毎月4回 毎週火曜日 10:00～11:30

#### 活動の特徴・PR

- 築港老人会員である為、老人会行事、誕生会、お正月鏡開き、地蔵盆他希望があればカラオケ教室にも参加出来る。他いろいろな楽しみに参加
- イス体操では号令と歌を半分ずつに、なるべく大きい声を出すように心掛けている。
- 月1度の茶話会(第2火曜日)
- 3グループに分けて、それぞれが担当して、誰でも一応指導が出来るようにしている。(但し、無理強いはしない。この方法は長く継続していく上で大切であると考えている。)
- パ・タ・カ・ラの口の体操(誤嚥予防のため)
- ラジオ体操も取り入れている。

#### 活動の効果と課題

- 会員それぞれ節目がついてきたと共に体の柔軟性も備わってきている。
- はじまった当初は、割合と皆硬い表情で体を動かしていたが、少しずつ余裕も出てきて、笑いながら、体操に取り組んでいる事も1つ成長の様に思っている。
- 会員の中からわかやまシニアエクササイズの大教室に参加してほしい。次の指導者が生まれればと願う。

### 高松シニアエクササイズ

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成23年4月

- 活動場所 高松支所2階
- 活動頻度 毎月4回 月曜日 10:00~12:00

#### 活動の特徴・PR

- 時々していたラジオ体操を毎回取り入れた。
- シニアエクササイズにとられず、痛みの程度により誰でも簡単でリハビリ等でもしている運動を取り入れている。

#### 活動の効果と課題

- 体操をし始めてから筋力も柔らかくなり、肩こりも少なくなってきた。
- 体操することで様子が良くなってきた。
- 家でもするようになってきた。
- 知らなかった人とも、コミュニケーションがとれて楽しい時間を過ごせられるようになった。
- 体操に来る為には、時間のメリハリがつけられる。
- 脚の動きの悪いのが、自分にとって再認識でき、1回目より回が追うごとに、足があまり喜んでいきます。

### 「砂山花水木」の会

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成24年4月14日発足
- 活動場所 湊御殿会館
- 活動頻度 毎週土曜日 午後2~3時

#### 活動の特徴・PR

- 砂山第15区自治会の住民とその友人等に呼び掛け、現在41名迄増加、平成25年9月以降は月3回に増やしたが、毎回和気あいあいと楽しくできる。
- エクササイズの効果の普及に努め、わかやまシニアエクササイズの6・7期生の幹部を輩出。
- 情報交換の場でもあり、脳をトレーニングできる。
- 明るい人たちがばかりなので、笑いながら、気楽にできる。

#### 活動の効果と課題

- 無理をせず、楽な方法でエクササイズするので、参加者は楽しみながら、健康になる。また、ひとりで家にいるより、みんなと話ができる(情報交換の)場にもなるので、認知症防止にもなる。躁鬱解消!
- 男性の参加を促す。場所が狭いので、30名が限界?

### 吹上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24年5月12日
- 活動場所 吹上小学校 屋内運動場（体育館）
- 活動頻度 月2回（第2・第3土曜日 13:30～15:00）

#### 活動の特徴・PR

- 市教育委員会の小学校、中学校体育施設開放事業の一環として実施
- 吹上地域並びに近隣地域在住(中学校区程度)の高齢者を対象として健康保持・増進と生活向上及び相互の親睦を図ること

#### 活動の効果と課題

- 男性入会者少ないので、勧誘に力を入れたい！
- 当初吹上地区への回覧版も計画作成したが、そこそこの人数になってきた。指導者の人数増が課題になりそうだ！

## 9期支部吹上会

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成27年4月16日
- 活動場所 吹上連絡所
- 活動頻度 毎月2回 第1・3木曜日 10:00～12:00

#### 活動の特徴・PR

- 楽しんでやれる事をモットーにしている。
- ステップ運動は、歌に合わせて声を出す。マット運動時はリーダーの指導により活動する。
- 自由参加行事として、親睦会や紅葉狩り等の屋外活動も取り入れている。

#### 活動の効果と課題

- エクササイズを通じ、共通の話し合い仲間が出来た。
- 体が軽くなった。
- 新しい参加者の確保（自主参加）
- 自分達の活動の広報

## 今福体操サークル（活動休止中）

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年6月1日
- 活動場所 今福連絡所

- 活動頻度 月2回 第1木曜日 13:30~15:30  
第3木曜日 9:30~11:30

#### 活動の特徴・PR

- 近隣地区住民の参加を促し交流を図る。
- 無理のない体力づくり。

#### 活動の効果

- 階段の昇り降りが楽になった。
- 仲間づくりが出来た。

## ひまわり健康体操の会

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成31年4月1日
- 活動場所 和歌山県立図書館2階自習室
- 活動頻度 毎月8回 第1・第3火曜日 10:00~12:00  
第1・第3金曜日 10:00~12:00  
第2・第4火曜日 10:00~12:00  
第2・第4金曜日 10:00~12:00  
(それぞれ上限20名で活動)

#### 活動内容

- 健康体操（シニアエクササイズ）

#### 活動の特徴・PR

- 任意スポーツ保険加入

#### 参加者の声

- 体幹が鍛えられる。

- ・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)