

参加者の声～JR神戸線よい南～

老人クラブ宝会

会場:大筋市民館 体操開始月:平成 25 年 4 月

平松 寿美さん

サポーター
森下 節子さん



代表 森岡 富美子さん
サポーター 金山 仙子さん

皆の顔を見て、「元気か?」と聞いています。

(森岡さん) この体操をするようになって意識が変わり、テレビの体操や脳トレが目に残るようになりました。体操の後には笑いヨガやタオル体操、脳トレをして歌を歌います。皆で笑いながらできる脳トレなどを考え、色々なことを取り入れて続けていこうと思います。



タオル体操



頭の体操

今津のグループにも行き、週2回体操しています。



サポーター 水谷 秋子さん

浜甲いきいきクラブ

会場:さくら街集会所 体操開始月:平成 25 年 5 月



タオル体操



代表 松野 茂子さん

参加者の半分位が一人暮らしで、ここへ来るとお友達に会って話ができます。帰りにも何人かで固まっておしゃべりして楽しそうです。

週1回の実施では間が空きすぎるので、別の曜日にもしてほしいと声があがり、週2回実施しています。水曜日はタオル体操、片足立ちをして歌を歌い、土曜日は脳トレをします。皆協力的で、あっという間に準備や片付けをしてくれ、とても感謝しています。



サポーター 堀 八重さん

3年間ほとんど休まず参加しました。皆一所懸命頑張っています。

今まであまり外に出ませんが、身体を動かすようになりました。



サポーター 大同 克子さん

上甲子園校区連合天寿会

会場:上甲子園センター 体操開始月:平成 25 年 5 月



サポーター 青木 博子さん

長く続けるため、体力測定を半年に1回実施し、雛祭りやクリスマス会といったお楽しみ会を企画しています。参加者が防災や高齢化に関する講座、大正琴の演奏などをすることもあります。受付や脳トレ、お楽しみ会の運営はサポーターが持ち回りでを行っています。

西宮いきいき体操の場が、地域の高齢者の活動の核になるよう努めていきたいです。

グループの方はいい友達ばかりです。体操が終わってからお茶を飲みに行ったりして、毎週火曜日を楽しみにしています。



河岸 弼子さん



神山 久子さん

週1回会場に来ると、みなさんがよく声を掛けてくださるので、嬉しくてより元気になります。

高須たんぽぽの会

会場:市営高須町1丁目住宅集会所 体操開始月:平成25年5月



代表
野村 利子さん

当市営住宅は高齢の方が多く、「何か元気になるものを」と、西宮いきいき体操にとび付き、早3年。他所の方も見学・参加して、交流の輪が広がりました。みなさんで遅刻して来る方や、休んだ方に気を配り、誘い合っているので、健康状態がよく解ります。杖をついて歩いていた方も、杖を忘れて帰り、「アレ!杖は?」と言えるようになりました。今後も、サポーター全員で今以上に、話の弾む楽しい運営をしてほしいナア~と思います。



サポーター 富田 紀世子さん

口腔体操をするようになって、むせることがなくなってきました。

1週間に1回顔を見せるのが楽しみで、話も弾みます。



妙嶋 志のぶさん

あさがお会

会場:鳴尾老人福祉センター 体操開始月:平成25年6月



(代表 伊来 郁也さん) 笑顔で来て、笑顔で帰ってもらうのが、私のモットーです。皆仲良く、和気あいあいとしています。9時30分に集まって11時に終わると、お昼ご飯を用意するのにちょうどいいです。長く休んだ方には、「元気ですか?」と、サポーターに電話で確認してもらっています。今のままで、できるだけ長く続けられたらと思います。



三木 啓子さん

体操を続け、健康のために役立っています。楽しく話合っ、ファミリーのようです。



古谷 美与志さん

家で一人では体操しません。ここへ来て、みなさんとするのが良いです。

高須レインボークラブ「西宮いきいき体操」の会

会場:UR 都市機構武庫川団地 12号棟集会所 体操開始月:平成25年6月



代表
有田 利次さん

多くの参加希望者で現在登録者80名、開始1年で水・土曜日と週2日の運営になりました。新たな友人が沢山でき、知人の安否を気遣うくらい親密度も高まって助け合う習慣が生まれました。団地内の色々な機会であれは嬉びを感じています。長い距離を歩けるようになり、体操を続ける必要性も感じています。



サポーター 石原 君子さん

新しい気持ちで色々挑戦。生活が活発になってきました。

頭の体操やお手玉をみなさん楽しみにしています。



サポーター 不破 真砂子さん



お手玉

参加者の声～JR神戸線より北～

広田、平木校区老人クラブ連合会(午後) 会場:平木市民館 開始月:平成25年6月



平均年齢は86～87歳と高いですが、皆元気でいきいきとしています。色々な町の方が参加し、地域の方に馴染みたくて勇気を出して参加した方もいます。体操に取り組んでパジャマを立ったまま履けるようになったり、起き上がれるようになりました。

お隣同士で声を掛け合い、時間になると皆集まります。最初に歌を歌ってから体操し、最後に毎週お茶会をします。お茶会のない日はなく、健康に関する様々な情報を伝えたりもします。クリスマスにはケーキを頂いて、くじ引きをしました。来られた方を拒まずに仲良くしています。



いきいき体操高木Ⅰ

会場:高木センター 開始月:平成25年7月



代表
嶋津 園子さん

色々な所で西宮いきいき体操を始められて効果があると知り、社会福祉協議会で初めて取り組みました。片足立ちや季節を取り入れたウォーミングアップもしています。皆表情が明るくなり、1回休んでも次に来やすい雰囲気です。続けて参加されるのはそれぞれの方が効果を感じているからかなと思います。

皆積極的で、目が若者のようにいきいきしています。皆からやる気をもらっています。



サポーター
西尾 徳子さん



サポーター 朝比奈 千鶴子さん

3カ月位の皆勤賞を渡しています。もらった方が嬉しそうにされています。



いきいき体操高木Ⅱ

会場:北瓦木センター 開始月:平成25年9月



サポーター
恋田 友子さん

社会福祉協議会が開設している「いきいきサロン」の参加者が通えるよう、立ち上げました。みなさん楽しそうに取り組まれ、道で会っても挨拶するような繋がりが生まれています。



サポーター 船曳 敬子さん

知り合いが増え、買い物中に声を掛け合うことが増えました。「皆に会えるからここへ来る」というような関係が広まり、公民館の講座にも誘い合っています。



サポーター 渋谷 福子さん

始まる前はおしゃべりをして、和気あいあいとしています。長く続けることで顔見知りになり、みなさん誰とでも楽しそうに話しています。

一花会

会場：市営一ヶ谷町団地集会所 開始月：平成25年11月



代表
牧尾 哲太郎さん

顔を合わせ、皆親密になっています。体操後に毎週お茶を飲み、希望者で麻雀をしています。マンネリ化しないよう、体操で動かしている筋肉や転倒予防などの効果について説明しています。



サポーター
沖田 豊子さん

生きがいになっています。団地の外から来た方がすごく喜んでくれています。

他所からも沢山の方が来て、コミュニティが広がりました。麻雀では手先と頭を使います。



藤田 功さん



神原老人連合会

会場：神原公民館 開始月：平成25年12月



サポーター
小篠 英幸さん

年寄りにとって健康的で、継続できる内容だったので始めました。社会福祉協議会と老人クラブからバックアップを受けて実施し、会場費や備品などの経費として、会費を徴収しています。ここで知り合った方が2、3回休むと、みなさんが心配して声を掛けてくれ、嬉しいです。

他グループの情報も聞いて取り入れ、「来て良かった」、「来たい」という期待を裏切らない会場にしたいです。



頭の体操

お友達を誘って来る方もいて、参加者が増えています。皆楽しんでます。



サポーター
小寺 靖子さん



サポーター
西村 あつ子さん

頭や指の体操ができなくても、皆笑っているのが良いと思います。

きさらぎ会

会場：段上公民館 開始月：平成26年2月



代表
渡辺 重子さん

サポーター
中村 敦子さん

外に出る機会が増えて明るくなりました。皆協力的で仲良しです。

(渡辺さん) 老人クラブで「西宮いきいき体操」の講習を受け、「体操が苦手な私でも、できる体操があるわ」と嬉しく思いました。入院したときも、この体操をしていたことがリハビリに役立ち、回復が早かったです。マンションの集会所で始めて、公民館に移り、町内以外の方も参加されるようになってよかったです。

と思います。

みなさん来るのを楽しみにしていて、誰も嫌な顔をせず、にこにこしています。月300円の会費を集め、余った分でお花見やお茶会をしています。



友達の輪が広がりました。時間になったら皆集まって、井戸端会議風に話しています。



サポーター
後藤 和嘉子さん

参加者の声～塩瀬・山口地域～

下山口老人クラブ

会場：山口保健福祉センター 開始月：平成26年1月



代表
山田 高志さん

「足腰が良くなった」という方もいて、年を取って身体が弱る分、この体操で体力を維持できたから良いなと思っています。最初は10人がやっとでしたが、回覧や口伝えで広まり、登録者29人、参加者も多いときは20人を超えるときもあります。会場へ来て1週間に1回血圧を測ったり、来れない方の状況が解るのも良いです。仲が良く、



安場 敏浩さん

皆参加意識が高く、自分たちで椅子を並べたり、片付けをしています。



情報交換の場にもなっています。始めてから2年間でここまで来たのは、準備から片付けまで、協力していただいたみなさんの努力の賜と感謝しております。



名倉 美恵子さん

立ち座りが軽くできるようになりました。皆気持ちが良いです。

茶園いきいきクラブ

会場：名塩茶園町集会所 開始月：平成26年1月



サポーター サポーター
木元 和美さん 米田 恒久さん

(米田さん) 名塩さくら台で西宮いきいき体操を始めたので、見学に行き行って立ち上げました。10年後、20年後にみなさんが今と同じように元気な身体でいることを目指しています。



サポーター 生田 隆さん

体操の後に、希望者で輪投げをしています。



代表 福長 節夫さん

起きたり寝たりするのが楽になりました。



体操前のストレッチ

大西老人クラブ女性部

会場：大西町会館 開始月：平成26年6月

藪 道子さん

弓矢 幸枝さん

(茶谷さん) 浴槽がまたぎやすくなり、バスのステップも上がりやすくなりました。肩こりもいつの間になくなり、医者にかかる回数が減りました。体操の後には毎週お茶会をして、楽しく雑談しています。同じ町内にいても集まって話すことがなかったので、嬉しいです。



代表
中山 和子さん 茶谷 里美さん

(中山さん) 皆で集まっておしゃべりするのも楽しいです。町内の情報なども交換でき、和気あいあいとしています。

(弓矢さん) 始めは続くか不安でしたが、今ではメンバーが揃い、皆来てくれるので安心です。他の地区の方から「皆仲良くやってるね」とよく言われます。



お茶会

いきいき体操北六甲台

会場：北六甲台自治会館 開始月：平成26年6月

代表
井上 武夫さん



サポーター
西川 七郎さん

気分良く目覚め、おいしく食べられるようになりました。

(井上さん) 市政ニュースを見て、サポーター養成講座を受けました。話したことのない方も多くいましたが、毎週会うと会話が自然にできるようになり、スキンシップをとりながら声を掛けています。グラウンドゴルフ大会や忘年会を兼ねた食事会も開催しています。

サポーター
具足 玲子さん

サポーター
上野 智子さん

山登りで靭帯を痛めましたが、早く治りました。

皆でお会いすることになって、出てくるのが楽しくなりました。



秋桜会

会場：上山口安心コミュニティプラザ 開始月：平成26年7月



代表
曽我 嘉和さん

高齢者あんしん窓口の職員から聞いて老人クラブで始めました。体操に来た方が3、4名老人クラブに加入し、会員が増えました。情報を伝達したり、聞いたりして、良いコミュニケーションの場になっています。脳トレも取り入れ、笑顔が絶えません。

皆仲が良いです。筋肉が付いて、ウォーキング後の筋肉痛がなくなりました。



千井 笑代さん

この体操を通じてみなさんとできるだけ関わり合い、この地域で楽しく生きていきたいです。



サポーター
大久保 千代美さん

みなさんと年齢が少し離れていますが、この体操があったので、老人クラブに早くとけ込めました。



頭の体操

中野いきいき体操クラブ

会場：中野公会堂 開始月：平成27年1月



山口町の友達が参加しているグループが定員に達して参加できなかったため、お寺の婦人部で立ち上げました。それまでは近所にも顔を合わせませんでしたが、週1回地域の方が集まることができ、和気あいあいとしています。

体操を始めて1年経ち、取り組んでいない方に声を掛けても、「良い体操らしいな」と反応が変わってきました。皆が声を掛け、参加者も増えています。サポーターは無理をせず自然体で、サポーターの「ラフさ」が皆の「ラフさ」になっています。



頭の体操



歌を歌いながら隣へボールをまわします