

参加者の声～JR神戸線よい南～

三番街・昴会

会場:UR 都市機構武庫川第2 三番街集会所

体操開始月:平成 25 年 6 月



茶話会



代表
藤川 敬二郎さん

これからの超高齢化社会においては健康寿命を延ばすことが大切になってきます。そのためには積極的に西宮いきいき体操に参加してもらい身体を動かすことにより、自分の足で自分の好きな所へ行けるよう元気になってもらいたいです。

(乾 房子さん)
身軽になり、家事がしやすくなりました。できる限り続けたいです。

起き上がりやすくなり、コミュニケーションの場も広がりました。



サポーター 山本 浩さん



頭の体操

池開町ふれあいサロン

会場:池開自治会館

体操開始月:平成 25 年 7 月



代表
田中 一哉さん

ふれあいサロンで始め、自治会等もお誘いしました。おかげさまで、どこへでも自転車で行くことができます。来られた方は、わいわいおしゃべりして、「来てよかった」と言ってくれます。楽しく来られているのが一番だと思っています。



体操の後には、自治会内での相談や、悩みも話し合えます。体操を真面目にして、ずっと続けていきたいです。



サポーター
中井 篤美さん

外に出るのが嫌いでしたが、苦にならなくなりました。体操が始まるまで雑談しています。

和気あいあいとして、今まで知らなかった方でも、すんなり入ってこられます。



サポーター
安尾 重美さん

甲九すこやかクラブ

会場:甲子園九番町自治会 甲子会館

体操開始月:平成 25 年 7 月



代表
黒岩 優さん

老人クラブの集まりで聞いて「この体操は絶対良い」と思い、回覧で参加者を募集しました。体操に取り組んで、エスカレーターを使わず、必ず階段を使うようになりました。



週2回体操しています

体操した方は調子が良く、皆に「いいよ」と勧めてくれます。皆元気で明るく、3カ月に1回、誕生茶話会をしています。



宮田 住江さん

歩くのが速くなりました。ここへ来てみなさんと一緒に体操しないと、家ではできません。



高見 けい子さん

「おはよう」とハイタッチしています。自分のことを自分でできるように健康寿命を延ばしたいです。

いきいき真砂

会場：県営西宮真砂高層住宅集会所

体操開始月：平成 25 年 9 月



代表
田中 育子さん

高齢者あんしん窓口から聞き、「継続的に週1回できるなら」と始めました。定期的に地域の方が集まって、交流してもらえることが一番です。

私が工夫するというより、皆が「これをしたら調子が良いから」と、休まないようにして来てくれるので続いています。もう少し人数が増えることを願って、啓発を頑張ってみようかなと思います。



小島 智恵子さん

家庭的でもお話できます。顔見知りの方が多いため、色々話しています。

身体が軽くなりました。皆と会えるので水曜日は体操を楽しみにしています。



森崎 房子さん

元気浦風

会場：甲子園集会所

体操開始月：平成 25 年 9 月



代表
増田 圭司さん

体操と、地域の人間な関係が強化できれば嬉しいと思って始めました。孫や病院のことなど、生活について情報交換し、多岐にわたって交流できる場です。欠席が続く方には、親しい方から声を掛けてもらっています。



浜田 正博さん

人と競争するのではなく、ビデオを見て、自分の身体と相談しながら、自分のペースでできるのが良いです。



新年宴会

仲間が増え、道で会っても話します。「週に1回行かなあかん」という気持ちが元気に繋がっています。



サポーター
平松 英子さん

五番町 お茶の会

会場：ハツ松市民館

体操開始月：平成 25 年 9 月



ほとんどの方が介護予防サポーターです。皆自分のために体操し、筋力が付いたり、和式トイレを使用できるようになりました。知らなかった方とも親しくなり、会場で声を掛けて老人クラブに加入した方もいます。

年度初めには自治会で回覧を回したり、掲示板で広報をしています。もっとみなさんに知ってもらい、長く続けていきたいです。



頭の体操



参加者の声～JR神戸線よい北

夙川いきいき体操クラブ

会場：夙川西市民館 開始月：平成25年11月



体操前の歌



代表 児島 章範さん

別の校区の方も来て、皆広くから集まり、地域でのコミュニケーションを図れるので、良いと思います。歌を歌ったり、頭の体操をして、ときどき会食もします。「気が向いたらいらっしやい」と、ざっくばらんに取り組んでいます。



鈴木 嘉治さん

テーブルに手をつかずに、両手に食器などを持ったまま立ち上がれるようになりました。

あまりおしゃべりしない方が、お話しするようになりました。皆頑張っています。



サポーター 松茂 和子さん



段上自治会いきいき体操

会場：段上公民館 開始月：平成26年2月



代表 平野 章代さん

「お金をそんなに掛けずに高齢者が集まったら」と始めました。みなさん「元気ですと暮らしたい」という意識を持っています。続けることで、知らず知らず身体に力が付いてきました。つまらないと思われないように、頭の体操をしたり、歌を歌っています。



西山 昇一さん

孤独感がなくなりました。頭の体操をするのが良く、認知症予防になるかなと思います。

友達づくりもでき、顔なじみになって、見守りができるようになりました。買い物で会ったときも声を掛けています。



西野 澄子さん

色々な方とおしゃべりでき、明るくなりました。なるべく休まないで行こうと思います。



榑塚友愛クラブ

会場：中市民館 開始月：平成26年4月



代表 渡辺 慶子さん

体操してつまずくことがなくなり、口腔体操をしてからは、口の中をあまりかまなくなりました。友達の幅も広がって良いことづくめです。毎週片足立ちをして、週替わりでお手玉や指の体操をしたり、歌を歌います。皆楽しく朗らかに、いきいきとしています。



お手玉



サポーター 村田 喜久子さん

週1回ここに来て生活にリズムができました。皆明るく笑いが絶えません。



サポーター 浅野 益子さん

自転車で行ってた買い物に、両手で荷物を持って歩いて行けるようになりました。

松寿会いきいき体操クラブ

会場：松籙荘会館 開始月：平成26年5月



代表
住田 サダ子さん

今まであまり会話しなかった方と、道で会っても挨拶できるようになりました。体操後には、指の体操やお手玉などをして、笑って帰ります。皆が家族的で遠慮なく付き合い、楽しく体操に取り組んでいます。参加者が減らないように、維持していきたいです。



高木 貞子さん

色々な方とお会いできて、楽しく身体を動かして体操するのは良いと思います。

母が亡くなり、母親のような方のお世話をさせていただけるかなと思います。



サポーター 林 華子さん

サルーテー一里山

会場：一里山町紀会自治会館 開始月：平成26年5月



代表
原田 悦雄さん

お年寄り、外に出る方が案外少ないです。体操によって友達が増えて、楽しくなるのが良いと思います。毎週会場に来ることで、友達に会って話ができます。体操を休まず習慣にしたいと思います。

(サポーター
西原 千賀子さん)
皆明るく友好的で、協力して会場の準備をしています。



近藤 昌代さん

色々な情報を交換でき、編み物などの趣味を教え合っています。



指の体操

甲武カトリア会

会場：甲武会館 開始月：平成26年6月

サポーター 福井 博子さん
サポーター 桑田 勝子さん



代表
中野 博恵さん

(中野さん) 地域の方が10人でも集まれば体操を始めようかとチラシを作ると、沢山の方が来てくれました。皆が仲良く、友達ができ、家が離れている方も知り合いになりました。体操に参加して老人クラブへ加入した方もいます。私が休んでも皆が色々として

ここへ来るだけで近所の方を覚えられました。趣味が同じ方同士の交流も生まれました。

皆と会えておしゃべりできるのが一番です。もう少し若い方にも参加してほしいです。



くれ、楽しみにしてくれています。男性の方も参加してもらいたいです。

参加者の声～北部～

JoyJoy クラブ

会場:宝生ヶ丘コミュニティホール 開始月:平成 27 年 2 月



代表

中尾 萬里子さん 濱口 智子さん
梶 幸子さん

(梶さん) 明るい方ばかりで、皆と楽しくしています。ずっと続けて、認知症にならないように月 1 回のお茶会で頭の体操もしたいです。

(中尾さん) 近所の方に声を掛けて立ち上げました。2 年半取り組み、コミュニケーションが深まって家族のようです。健康について情報提供をし合える良い関係で、励まし合っています。みなさんに広報して一人でも多くの方に参加してもらい、介護予防の意識を高めてもらいたいです。

(濱口さん) 80 歳代の方も頑張っているの、「私たちが頑張らない」と思います。すぐに疲れることがなくなり、持久力がついた気がします。



レクリエーション

西宮いきいき体操・なませ

会場:生瀬市民館 開始月:平成 27 年 6 月



代表

阪上 佐代子さん

民生委員の研修で聞いて始めました。皆色々な所からいらっしゃり、顔なじみになって和気あいあいとしています。頭の体操ができなくても笑って楽しみ、肩肘張らずに取り組んでいます。一人ではなかなか体操できません。皆でするからできるので、このような場は大事だと思います。

にぎやかで皆あまり休まずちゃんと来ています。続けるのは良いことです。



榎本 壽子さん



西村 準一さん

会場に来ると必ず血圧を測定するので、自分の血圧を認識できます。

清瀬台

会場:清瀬台自治会安心コミュニティプラザ 開始月:平成 27 年 9 月

現在の参加者年齢の平均は 75 歳です。以下は体操を 2 年間続けたみなさんの声です。

- ・我が町の裏手に JR へ通じる近道があり、そこには 180 段の石段があります。以前は数回休まないとい昇れなかったのが、今では 1 回休んだだけで上まで行けるようになりました。
- ・膝痛や腰痛が良くなり、歩くのが楽になりました。
- ・正座ができるようになりましたなど、身体面での機能改善の声が多く聞かれます。



たのしみは みんなの笑顔と笑い声
いきいき体操 集う朝



たのしみは 毎週木曜 朝 10 時
いきいき体操 集う時

メンタル面では、友人が沢山できました・みなさんに会えることが楽しみ・気持ちいはれやかになり前向きになりました・お互いへの気配りが嬉しいといった声が聞かれます。また和気あいあい、笑顔、和やか、繋がる、広がるなどの単語も多く見られ、コミュニティとしての役割も果たしているようです。毎週木曜日に集い、おしゃべりをして笑い、頭の体操をしてはまた笑い、体操で身体を動かした後、坂道を歩いて帰ります。一人では続かないけれど仲間がいるからこそ続く、これからもずっと続けたいとの声が多く寄せられています。

参加者の声

体操に取り組み、お元気になられた方のお話を伺いました。

難波 玲子さん グループ名:瓦木いきいき体操クラブ 体操を始めてから:2年8カ月

Q. 体操に参加されたきっかけを教えてください。

A. グループの代表の浅沼さんが知り合いだったので、グループ立ち上げの時に誘われて参加しました。

Q. 西宮いきいき体操に参加されて変化したこと、良かったことはありますか。

A. 階段で転んで足を骨折し、一時は要支援認定を受けていて歩きにくかったのですが、体操に参加して筋力がつきました。体操に参加していなければ家で閉じこもっていたと思います。最初は立ち座りの体操ができなかったのですが、今はできています。



楽しく体操に参加しています。



足も良くなったという自信がついたので、要支援認定の更新もしませんでした。今は自転車に乗って友達と遊びに行っています。

Q. 今後の抱負を教えてください。

A. みんなに誘われて一緒にやるからこそ運動できるのであり、家ではやらないと思います。今後がんばりたいです。

上田 喜美子さん グループ名:瓦木いきいき体操クラブ 体操を始めてから:1年9カ月



皆勤で表彰されました！

Q. 西宮いきいき体操に参加されて変化したこと、良かったことはありますか。

A. 股関節を骨折したことをきっかけに要支援認定を受けているのですが、体操に取り組んで、足が上がるようになって効果を感じています。毎週欠かさず体操をしています。

Q. 体操で何か楽しみにされていることはありますか。

A. 会場で皆さんと話し、笑うのが楽しみです。皆さんにとっても親切にさせていただいて、新しい友人もできました。

Q. 今後の抱負を教えてください。

A. 高校生の孫の結婚式に行くことを目標に頑張っています。

代表 浅沼 千香子さんのお話



とてもお元気になられ驚いています。最初は椅子から移動するのもやっとだったのですが、今では立ち座りの体操が全てできるようになっています。ショッピングセンターによく一人で買物に行かれ、お得な情報を私に教えてください。



皆勤・精勤で表彰された皆さんと一緒に