

～石井登志郎市長が 西宮いきいき体操グループに訪問しました!!～



花の峯健友会

会場：花の峯安心コミュニティープラザ



小松校区老人クラブ連合会

会場：小松センター



西宮いきいき体操 陽だまり

会場：コープ西宮東店 2階集会室



西宮市長
石井 登志郎

わが国では、平均寿命の大幅な伸びと出生率の低下により、急速に高齢化が進んでいます。西宮市は高齢期になっても、いつまでも元気に地域で生活していただけるよう、「西宮いきいき体操」を推進しています。今回、私も体操を体験させていただきましたが、いずれのグループも非常に賑やかで活気があり、いきいきと取り組まれている様子を拝見し、大変嬉しく思いました。若い私の方が体操後は息が上がり、毎週運動に取り組むことの大切さを実感しました。

今後もより多くの方に「西宮いきいき体操」に取り組んでいただけるよう全市に広め、地域のつながりを大切にしながら、高齢者の健康づくりの支援に取り組んでまいります。引き続き、市民の皆さまのご理解・ご尽力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

参加者の声～JR神戸線よい南～

鳴二いきいき体操

会場：鳴尾町2丁目自治会集会所

体操開始月：平成25年10月



体操を始めて間もない方からは日常生活で動作に違いを感じるといった声があるほか、発足時から体操に取り組んでおられる方には体力維持の効果があるようです。



頭の体操

主体となって仕切ってくださっている方が体調を崩されたことをきっかけに受付などを当番制にするようになり、皆さんと支えあって続けています。現状維持で細く長く続けていきたいです。

はじめは杖をつけていましたが、体操で負荷をかけて運動することで杖なしで生活できるようになりました。



ここでおしゃべりするのが楽しみです。身体の調子など近況報告をすることで、皆さん気遣いあって続けています。

サンライフいきいき

会場：サンライフ甲子園集会室

体操開始月：平成26年3月



自慢のテレビと記念撮影！

会場がマンションの集会室で現在13名、会場に丁度いい位の参加人数で、サポーターは5名です。毎週火曜日、体操を始めて今年で6年目になります。皆さんほとんどの人が、皆勤で参加しています。自治会の支援で大型テレビを買っていただき、本当に助かっています。

いつも片足立ち1分のあとカラオケを全員で合唱しリラックスしてから、体操をやります。両足におもりをつける前にトイレ休憩を10分ほど取ります。その間に皆さん雑談ができるのが楽しい様です。



体操中の姿勢や声出しも皆さんで注意しあっています。筋力がついて歩くのが速くなりました。

月1回のお茶会やビンゴゲームなどが楽しみで、皆さんと元気に体操をしています。

健康いきいきクラブ

会場：濱甲子園倶楽部会館

体操開始月：平成26年4月



頭の体操

毎週皆さんとおしゃべりできることが一番良いところです。いつも皆さんから元気をもらっています。



サポーター
松田 博子さん

サポーター 野間 カツ子さん



代表
山下 恭輔さん

西宮いきいき体操を始めて5年になりますが、その間皆さんは明るく体操に取り組んでこられました。これからも毎週火曜日サポーターを中心に地域の方々が元気に楽しく、そしてなが～く行えるようになればと願っております。



笑いヨガ

体操前に笑いヨガで声を出し、脳トレもします。茶話会をするときは、ほとんどの方が出席してくださいませ。

参加者の声～JR神戸線よい南～

ふれあい広場

会場:UR都市機構西宮マリナパークシティ丘のある街

体操開始月:平成26年4月



代表
山本 孝子さん

この地域は自治会がなく、皆さんで集まって何かできないかということで体操を始めることになりました。西宮いきいき体操に取り組んでいるお陰で、参加されている方が、たとえ骨折したとしてもすぐ治りが早いとお医者様がびっくりされていました。病院でリハビリ中でも先生が火曜日は西宮いきいき体操に行くようにとおっしゃる位です。独居の方も多く、皆さん楽しみにされています。無理せず楽しく続けていただけたらと思います。



太田 悦子さん



体操前に片足立ち

散歩をしていても転倒せず、しっかり歩いています。これも週1回の体操のお陰だと思っています。



矢木原 邦雄さん

去年は一度も健康保険証を使わずに済みました！体操の他にも6階まで階段で上がるようにしています。

今津交流ひろば

会場:今津あいあい館

体操開始月:平成26年5月

(代表 中原 和子さん) 家を出てここまで来ることが一番大切だと皆さんに伝えていきます。元気に来ていただけることが嬉しく、なるべく楽しいことをしていきたいです。人数が多く週2回にしたり、ここに通っていた方が別の会場で始めることもありましたが、それでもまだ入れない方がいるので、もっとグループができて皆さんに体操に取り組んでもらえればと思っています。

クリスマス会や花見などには、たくさんの方が参加されます。受付などの役割は皆さんで行い、負担が偏らないようにしています。

友達ができ、たくさんおしゃべりできることがよいです。皆さんが楽しく通えるよう、少しでも場を盛り上げていけたらと思います。

友達ができ、たくさんおしゃべりできることがよいです。皆さんが楽しく通えるよう、少しでも場を盛り上げていけたらと思います。



香櫨園北地区いきいき体操

会場:森具集会所

体操開始月:平成26年5月



頭の体操として尺八やお手玉、朗読、カラオケなどサポーターが得意なものを取り入れています。また、近くで研修会やコンサートがあれば皆さんに案内を行い、体操以外にも活動の場を広げてもらえればと思っています。参加者は3か月無断欠席が続くと本人の了解を得て退会としています。休みが続いた時点で訪問や電話などで連絡をするので見守りになっています。(前代表 田中道子さん)

懇親会や体力測定、講師を呼んでの研修会なども行っています。体力アップや皆勤を表彰することで、励みになっています。

発足当初から参加しており、やはり継続することが大切だと思います。

代表
武田 由美子さん

吉川 榮子さん



お手玉で頭の体操

参加者の声～JR神戸線よい南～

あおぞらクラブ

会場：あおぞらのまちUR都市機構武庫川団地 25 号棟

体操開始月：平成 26 年 5 月



代表 田中 栄子さん（左から 2 番目）とサポーターの皆さん

サポーター養成講座を受け、筋力アップにとっても良いと思ったのがきっかけです。一人一人とコミュニケーションをとることを心がけていて、朝に顔を合わせた時や街中で見かけた時は身体のことや趣味のことなど、少しでも話そうとしています。皆さんの協力があって続けることができています。



2人組になって頭の体操

毎週来ること
で生活のリズムが
できています。代表とサ
ポーターを中心に、ニュー
ースなどのお話や脳ト
レがあり良い刺激に
なっています。

岩崎 欣子さん

口腔体操で唾液
が出てくるのがとても
良いです。皆さん自分の
ペースで取り組み、体操
中に気分の悪くなった
方がいないことが
自慢です。

重田 勲さん



あじさいクラブ松原

会場：西宮東口集会所

体操開始月：平成 26 年 5 月



棒を使った体操

皆さんが仲良く、笑顔でいることが継続の秘訣です。高齢の方も多いので決して無理はせずできることだけするように声かけをし、体操中もビデオを止めてこまめな休憩をとるよう配慮しています。筋力アップも大切ではありますが、地域のコミュニティのひとつとして憩いの場になればと思っています。



代表 丸川 三郎さん

身体が悪
く近所付合
いもあまりな
かった方が、
今ではとて
も元気に積
極的に参加
してくれて
いるのが嬉
しいです。



サポーター
足立 嘉代子さん 山田 邦喜さん

家にいると
あまり話す
機会もな
いので、皆
さんと話
すと気持ち
も明るくな
ります。体
操の日はよ
く眠れるの
も良いです。



頭の体操

呉羽いきいき

会場：津門集会所

体操開始月：平成 26 年 5 月



代表 山根 幸子さん

老人クラブの会長をしている時に市政ニュースで西宮いきいき体操のことは見て、始めることになりました。他の地域のお知り合いも随分、増えました。集まるとお話がとても弾みますが、体操が始まると真剣に取り組めます。毎月、お茶会も開催しています。最近ではコグニサイズの本を購入して脳トレを研究中です。楽しく仲良く続けていきたいです。



みんなで輪になって脳トレ

腕が上がり
にくかった
のが、今は
スムーズに
上がるよ
うになりました。



サポーター
琴井谷 恵美子さん
サポーター
藤堂 言子さん

何回か体操
を休むと次
に来た時に
すごく、疲
れるので
効果を感じ
ます。

参加者の声～JR神戸線より北～

元気塾

会場：越水自治会館 開始月：平成26年9月



手作りの福笑い

地域の知り合いの方からご夫婦で来てくださると誘われたのが西宮いきいき体操を始めるきっかけとなりました。今では毎週、体操に参加することが生活リズムに組み込まれており、それを中心に過ごしているように感じます。グループの皆さんは一生懸命、真剣に体操や脳トレに日々、励んでいます。ピンピン・コロリが目標です！



代表
古川 輝男さん



チーム別にできあがり！



新春茶話会

転ばなくなったし、腰痛も治りました！

色々な頭の体操がグループの自慢です。難しいけど楽しいです。

やまびこ会

会場：やまびこの家 開始月：平成26年9月



代表
谷本 優文さん

西宮いきいき体操のことを聞いてきた人がおられたのと民生委員さんのご紹介もあり体操を始めることになりました。元々、自治会の役員をしていましたが知り合いがとても増えました。皆さん、とても仲が良く喜んで参加してくれています。

毎週、楽しみにしています。体操を効果的にきっちりしていきたいです。

津田 明子さん



皆さんがこれからも元気で足腰が衰えずにいられるように続けていきたいと思えます。

バスのステップもサッと上れます。お風呂の椅子から何もつかまらずに立てるようにもなりました。明日のために今日も体操しています！



代表
平井 宥子さん



安井校区老人クラブ連合会 いきいき体操グループ

会場：安井市民館 開始月：平成26年9月



代表
寺井 定章さん

ずっと家にいるなら来てねと民生委員さんに誘われ、90歳過ぎてから参加しました。以前は散歩中によく転んでいましたが、全然転ばなくなりました。いろんな方と話すときれいとした気持ちになります。



代表
小牧 眞理子さん

地域の方から安井市民館で体操を是非して欲しいということで始めることになりました。「めざせ！全員サポーター」をスローガンにしています。参加者は自主的に動いて、みんなで作っていきこうという雰囲気です。皆さんに元気をもらっています。



私達、グループができた時からずっと体操にきています。以前と変わらず筋力維持して元気です！



波多 淳子さん(左) 山野 三佐子さん(右)
阪本 三津子さん(中央)

参加者の声～JR神戸線よい北・北部～

もんどフレンドリーサークル「西宮いきいき体操クラブ」 会場:門戸会館 開始月:平成26年10月



代表
荒木 知さん

前会長から引き継いで代表をしています。このグループは結束が強く女性は編物や植木の話、食べ物のお話など色々なことで盛り上がっておられます。遠方から引越してこられた方もすぐに友達ができたようで安心しています。最近はサポーター養成講座やフォローアップ研修を受けて触

発され、脳トレに力を入れています。次世代の参加を待ちつつ、頑張っていきたいです。



名札の赤い紐はサポーターの印です。サポーター以外も当番制で役割を分担しています。



サポーターの皆さん

岡田山いきいきひろば

会場:岡田山団地集会所 開始月:平成26年10月



代表 村本 益美さん(右から2番目)とサポーターの皆さん

元々、地域のサロンで月1回集まっていた、集会所があるのだし西宮いきいき体操を始めてみようということになりました。一人暮らしの方も多く、閉じこもりがちだった方が毎週、出てきてくれるようになって良かったと思います。この辺りは坂があるのですが駅まで歩けるようになった方もおられます！



岡井 ゆたかさん(左)
福島 和子さん(右)



自分の健康の為に頑張っています。身体を動かすことはすごくいいことだと思います。体操の後の茶話会も楽しみです。

最初から、参加しています。これまで用事で2回休んだ以外は、ずっと続けています。今のところ調子がいいです。

名塩南台いきいき体操クラブ

会場:阪急名塩南台中央会館 開始月:平成27年12月



三木 重勝さん 山田 仁さん
代表 植松 ふうみ子さん

ラジオ体操がきっかけで始めた西宮いきいき体操。ポスターや回覧作りなど、皆さんのあたたかい協力のもと徐々にメンバーが増えつつある我がクラブ。笑いヨガ・ゲーム・脳トレ等楽しいひと時も…。茶話会・花見・親睦会など皆さんわき



フルーツバスケット

あいあいと楽しんでいきます。顔なじみになると楽しいイベントや講演等に誘い合ったり休みが続いている人がいると訪問したり等、いい関係作りにもなっています。



オリジナルソングを歌います

私は鍵を管理していますが、チラシの作成、書類や会計の管理など、それぞれに得意なことを活かして役割分担をしています。

参加の皆さんからの提案で新しく楽しいプログラムも増えました。参加することが益々楽しみに♪当クラブも進化中！