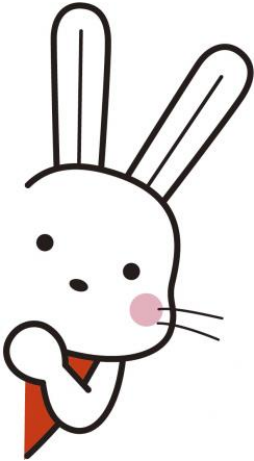


丸子地区 ハッピーひだまり

- 開催曜日・時間帯
 - ・火曜日・13:30～15:00
- 参加人数
 - ・7人
- 普段の活動内容
 - ・いきいきももりん体操
 - ・他自主的に用意した体操
 - ・おしゃべり



「みんながハッピーに、 ひだまりのような場所」

- ・継続のコツは、体操は自然にもう生活の中にあって、週1回体操することが当たり前になっています。
- ・コロナ渦でお休みしていて、再開して体操の効果やみんなが集まれることの嬉しさを再確認しています。
- ・体操以外にもご近所同士、気楽な仲間です。



- ・今後も、みんなで健康でいられるように筋肉の貯金をしていきたいです。
- ・日々、いきいきももりん体操の効果を感じているので、一般の人にももっと知ってほしいと思います。

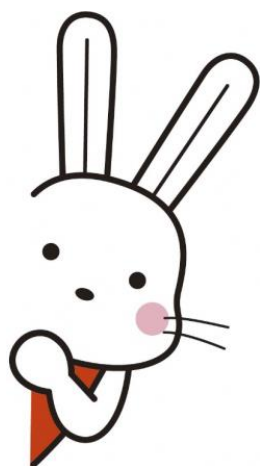
〈北信西地域包括支援センターから〉

丸子富塚近隣にお住いの方を中心に7年目を迎えられるグループです。コロナ渦で活動休止期間がありましたが、毎週和やかな雰囲気、健康への意識も高く活動されています。



吉井田地区 スマイルアップ方木田

- 開催曜日・時間帯
毎週木曜日
10:00～
- 参加人数
25～30名
- 普段の活動内容
運動



「続けることが大切だね・・・！」

新型コロナウイルス感染症の影響で、参加人数が少なくなった時期もありましたが、町内会報などを活用し、参加者はコロナ禍前に戻りつつあります。受付、会場設営などは男性陣が積極的に行います。機器の操作は町内会長さんが務めます。



町内会からの予算でお茶が提供されています。

「継続は力なり」

運営する仕組みを町内会で検討し、地域が一丸となって支えています。やめてしまうのは簡単です。けれども、どんな時でも続ける努力が必要だと思います。

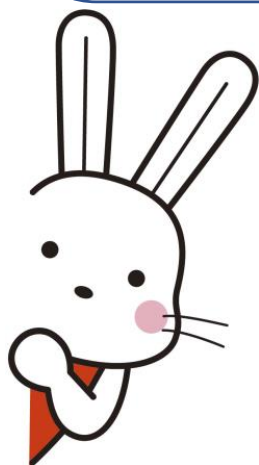
〈吉井田地域包括支援センターから〉

スマイルアップ方木田は、平成27年もモデル事業の時代から活動を継続している団体です。活動の長い歴史の中で、代表者や運営スタッフの変更が何度もありましたが、それでも当初のやり方を維持しており、人が変わっても続けられる仕組みづくりに成功している事例であると思います。これからも、明るく笑顔の絶えない集いの場づくりをよろしくお願いいたします！



平野東原町内会 東原ももりん体操

- 開催曜日・時間帯
木曜日・午後1時30分～
- 登録人数
21名（普段15名位）
- 普段の活動内容
町内の情報共有
ももりん体操
ラジオ体操



「変化をもたせて飽きない工夫が大事」

- ・代表が町内を歩いて町内の情報を共有している
- ・交通安全教室を開催（年1回、福島北警察署）
- ・メンバー間で声を掛け合って、参加を促している
- ・活動以外にも家庭菜園で作った農作物のおすそ分けや帰り道で井戸端会議に花が咲く素敵な関係がある

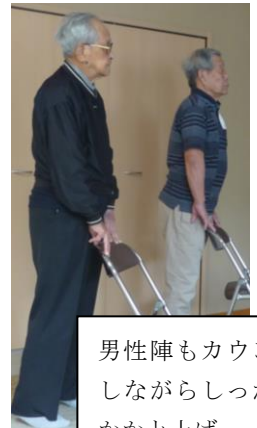


今後もマンネリ化しないよう替え歌を歌ったり、適しおの実習をしたりと活動の工夫を考えています！活動終了後の茶話会も状況をみながらまた再開したいと思っています！

〈飯坂南地域包括支援センターから〉

東原町内会の白井秀男会長さんが代表を務めており、代表自ら自転車で町内を巡回して、町内の新築情報やおくやみ情報、平野地区や町内の行事など情報を得て、皆に共有できるようにしています。それにより、メンバー間で地域コミュニティとの接点を持ち続けられるように工夫をなされているのが特徴的でした。

飯坂町道城町城光会 いきいきももりん体操部



男性陣もカウントしながらしっかりかかと上げ。

代表の佐藤さんが DVD セットしてくれるので安心して体操できます！

- 活動日 毎週月曜日 午前10時～11時
- 会場 はなゆまち（1時間200円で使用）
- 参加人数 12名（男性3名、女性9名）
- 見学 道城町城光会の町内会員以外でも参加可



橋本さん

氏家さん

参加しようか迷う時もあるけど、氏家さんが迎えに来てくれるので、参加します。体操終わったら「お茶飲みに来ないかい？」と誘ったり、煮物のおすそ分けをし合うのも楽しいんだあ。体操しているから挨拶だけでない近所づきあいができるんだよ。



これからも地域のつながりを大切に活動していきたいです。
(代表の佐藤さん)

今は骨折して会場まで歩くのが大変なので、代表の佐藤さんに送迎してもらい助かります。

<飯坂北地域包括支援センターから>

道城町城光会は、令和5年度で活動8年目になります。コロナ禍は4か月間活動休止しましたが、その後は休まず活動しています。ももりん体操後は三重県伊賀市の「忍にん体操」や「ハンドクラップ椅子バージョン」など新たな体操を取り入れ、飽きない工夫をしています。ハンドクラップを初めて試みた日は「疲れた・・・手だけでもマネしよう」「私はソーラン節がいいわ」など、体操に刺激されおしゃべりも活発でした。最高齢の94歳の橋本さんは「私が何か面白いことを言うと、みんな笑うのが楽しいから行くのかな」と話されます。この活動は、以前、町内会長を務めていた代表の佐藤広さんが、いきいきももりん体操の体験講座に参加したのがきっかけで、地域のつながりを作りたいという思いから始まりました。毎年、介護予防出前講座を活用し、健康の秘訣を学びながら、お互いに誘い合い、笑い合いながら健康長寿を目指しています。

グリーンカフェ

飯坂東包括



グループリビング モーニングのフロア を活用して実施

グループリビング・モーニングのフロアを活用し、入所者中心に令和元年から開始。元気な入所者が中心となって時間になるとみんなに声をかけるなどしてみんなで体力維持に努めています。

徐々に参加できる人が減ってきていますが、習慣となっている方々を中心に職員のサポートを受けながら細々と続けています。

男性も積極的に参加



最初期のリーダーが男性だったこともあり、男性も積極的に参加いただけていました。

コロナ前は外部からの参加 もありました

新型コロナ禍以前は近隣の方が一緒に参加していくこともありましたが、コロナをきっかけに外部からの訪問を受け入れられなくなり、さみしく思っています。



包括支援センターから

コロナの影響や参加者の高齢化により、年々参加できる人が減ってきていますが、細々とでも継続できています。

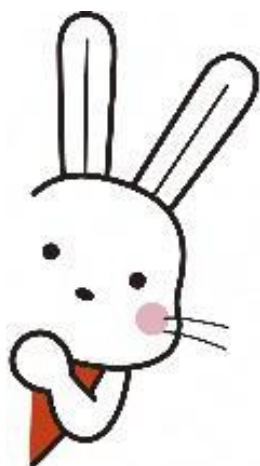
継続している方の中には、歩行時のふらつきが大幅に改善された方もおり、職員も驚いています。

継続は大事だと教えてくれるグループです。

松川地区 関谷いきいきももりん体操クラブ

- 毎週火曜日
10:00～
- 参加人数：23人

○普段の活動内容
体操が終わったら、
脳トレをしながら歌を
唄ってます。



「毎週のいきももが待ち遠しいんです！！」
・体操を始めたきっかけは、吉井先生が来てくれた
いきもも交流会、その時に参加されていた団体の代表
の方から後押しがあり始めることにしました。
・歩いて来る方がほとんど、
みんな誘い合っておしゃべりしながら集まります。



目標は、
「みんなが毎週休まず来れる」
お話をしたり顔を合わせて体操
するのがとっても楽しいのよ
(*^^*).

〈松川地域包括支援センターから〉

令和4年10月からいきいきももりん体操を開始。月1回のサロンでは、笑いヨガに加えギターを伴奏に歌を唄ったりゲームをしたり、自分達でいろいろと工夫しながら楽しんでいきます。笑顔の絶えない元気ハツラツな皆さんです。



永井川いきいき健康クラブ

福島市信夫地域包括支援センター 作成

活動状況

毎週 金曜日 9:30~10:30
参加 約 20 人
いきいきももりん体操の他に
ラジオ体操やニュースポーツ、
定期的に講師を招いての健康講話を
開催しています。



立ち上げからの経緯

運動習慣のあった代表者が、永井川でも集まって運動する場所がほしいと思い立ち、
区長や老人会とも相談して立ち上げました。
立ち上げから間もなく4年。途中、感染症の流行で活動を休む時期もありました。感染対策を
しながらゆっくりと再開。現在も感染対策は継続しています。それに加えて、会場のドアや椅子
子、畳、トイレの掃除・消毒も行っています。また、これまでの活動資金の余りからパイプ椅子
12 脚を贈呈し、古いパイプ椅子と入れ替える予定です。これは同じ永井川地区の方も使う場
所なので、お互いに安心して使える環境にしようとの思いからです。



継続のコツ

体操以外のことにも取り組んで、『来て良かった』と思える活動
にすること！ 外に出た！ 運動もした！ みんなの顔をみるこ
とができた！ そうすると気持ちにもハリが出ます。
季節に合わせてお団子やケーキ等の美味しいものを配ってい
るのがいいのかも…？

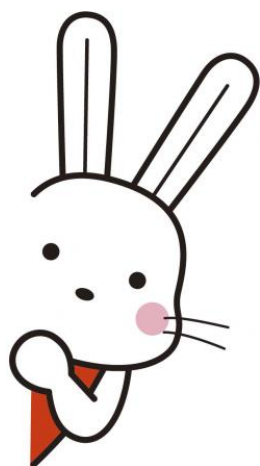
今後の目標

令和4年から半年ほど、講師を招きセラバンドを使った体操を習
いました。永井川バージョンの体操メニューが完成したので、今後
は自分たちだけで継続する予定です。
また、新たに笑いヨガにも挑戦する予定です！
これからも色々なことに興味を持って取り組み、それを仲間にも
共有しながら活動を盛り上げていきたいです。



笹木野 高砂会

- 開催曜日・時間帯
毎週 金曜日10時～
- 参加人数
16名程度
- 普段の活動内容
 - ・いきいきももりん体操
 - ・歌体操など



- 「コロナに負けず、頑張っています！！」
- ・開始前に顔を見て交流することが楽しみであり、継続のコツです。
 - ・指で数を数える体操や「もしもしカメよ」「桃太郎」の歌に合わせた歌体操をもやっています。
 - ・欠席なども友人同士でやり取りしていて安否確認にも繋がってます。



出来るだけ続けたいです。
多くの人に参加して欲しい
ので、参加者募ってます！

〈吾妻東地域包括支援センターから〉
令和1年5月からずっと活動されているとても賑やかなグループさんです。
地域に交流の場があることがなによりの介護予防です。
他の地域の皆さんも“いきいきももりん体操で元気に過ごしてみませんか？



吾妻地区 庭塚北部サロン



みんなの目標、91才Aさんより一言
『元気の秘訣は草むしりと編み物です』

2023 06 13

- | | |
|-------|---------------------------------|
| ◎開催日時 | 毎週火曜日 9:30 から |
| ◎会場 | 庭塚北部集会所 |
| ◎参加人数 | 毎回 15 人前後 |
| ◎内容 | ラジオ体操、ももりん体操、お口のももりん体操、昔懐かしの歌など |



～皆さんの声～

- ☑ 目標は、楽しく長く続けること
- ☑ 長く続けるコツは、体操だけではなくいろいろな組み合わせること
- ☑ 『サロン』にすることで、誰でも通えるようにしています
- ☑ 顔をみたら声をかけるようにしています。声かけは大切。
- ☑ 美味しい物は美味しく食べ、自分の足で歩き続けたいです

吾妻西地域包括支援センターより

いつも元気に活動されている姿が印象的です。集会所に行くと【楽しく活動を続けたい】という思いが伝わってきます。帰る時「また来週ね!」「また来ようね!」という声かけをして解散しているのは素敵だと思いました。

内ノ馬場 にこにこ会

立子山

立子山・飯野
地域包括支援センター



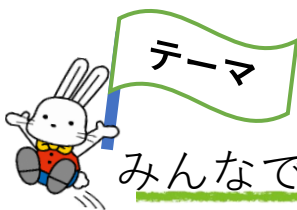
お茶会

今年6月からは月1回、体操後にお茶会が再開。会費100円で飲み物やお菓子を用意し、参加者みんなで久しぶりにおしゃべりを楽しみました♪



お弁当配達

会食を伴う交流が難しくなったため、2年前からサロン参加者への見守りを兼ねた配食を行っています。毎月約25人分のお弁当にメッセージを添え、5人のボランティアで手分けして配達しています♪



みんなで会えるからうれしい!
みんなが喜ぶ顔がみたい!



活動のきっかけ♪

内ノ馬場町内会の話し合いの中で、町内会でいきいきももりん体操へ取り組んでは？と声上がり、H30年7月から活動開始。団体の名称も参加者が集まって決めました。体操とサロンを一緒に行うこととなり、現在はサロンとしても活動してます。活動日は参加者の都合に合わせて変更し、体操は毎週水曜日 9:00 から14名で活動中です。

代表からひと言♪

みんなで、楽しく長く、これからも和気あいあいとやっていきたいと思っています。

