

【特別付録】

いきいきももりん体操グループ 活動紹介

21 か所の地域包括支援センターから、
各 1 団体ずつ、地区で活動するいきいきももりん体操
グループを紹介していただきました。



～紹介団体 一覧～

1. 腰浜ももりんサークル（担当する地域包括支援センター：中央）
2. 浜友会（中央東）
3. スマイル三河町（中央西）
4. 南向台いきいきももりん体操クラブ（渡利）
5. とやのももりん体操クラブ（杉妻）
6. ほうらいももりん会（蓬萊）
7. 上松川体操広場（清水東）
8. ほたるの学校（清水西）
9. いきいき新町（信陵）
10. おきたか元気会（北信東）
11. ピーチサークル（東部）
12. ハッピーひだまり（北信西）
13. スマイルアップ方木田（吉井田）
14. 東原ももりん体操（飯坂南）
15. 道城町城光会いきいきももりん体操部（飯坂北）
16. グリーンカフェ（飯坂東）
17. 関谷いきいきももりん体操クラブ（松川）
18. 永井川いきいき健康クラブ（信夫）
19. 高砂会（吾妻東）
20. 庭塚北部サロン（吾妻西）
21. 内ノ馬場にここにこ会（立子山・飯野）

第二地区 腰浜ももりんサークル

○開催曜日・時間帯
毎週水曜日・9時30分～

○参加人数
15名前後

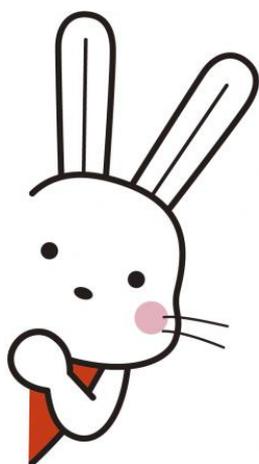
○普段の活動内容
・いきいきももりん体操
・体操後の交流、食事



「歩ける元気な身体でいたいなあ。」

準備は代表の方が行き、片付けは全員で。気軽に参加できる環境をつくるのが無理なく続けられる秘訣です。

- ・ いきもも以外にラジオ体操やランチ・お出かけも
毎週金曜日にはラジオ体操を行っています。
先日も皆でメロディーバスに乗って美術館へ行き、食事をして交流を深めました。



・ 今後の目標

「フレイルにならない！」

「人生の分岐点を一生懸命に」

しっかり身体を動かして、たくさんご飯を食べて、よく眠る。健やかな日々を送りたいです。

・ 代表の方からひとこと

これからも互いが互いを気にかける、「密」な関係性を大切にしていきます！

〈中央地域包括支援センターから〉

腰浜ももりんサークルは今年で6年目を迎えました。継続的な活動により健康のサイクルがつくられており、大変素晴らしい事だと思います。

10年目を目指してこれからもがんばっていきましょう！



東浜町 浜友会

○毎週水曜日 東浜町集会所にて
13:00～15:30

○15人前後（会員数は28名）

○いきいきももりん体操他、ラダーゲッター、クロリティー、茶話会、ボッチャ、楽器演奏、カラオケなど、楽しみ盛りだくさんです！



「心も体も共に元気に、地域 みんなで健康づくりに取り組みたい！ 山田会長より・・・」

・平成30年6月からスタートし、丸5年を迎えました。その間コロナで思うように活動が出来ない時もありましたが、こうして長く続けられているのは、「ひとりひとりの健康づくり」に前向きな気持ちだからと改めて感じています。

馴染みの場所で、お互い顔を合わせ、「元気だったかい？」「この前こんな出来事があったよ」「今度一緒に花壇の手入れをしようか？」「〇〇さん最近どうしてる？」など、気が付けばいつも気にかけています。

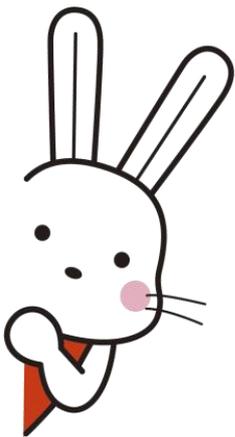
いきいきももりん体操は、健康づくりだけではなく、大切な地域づくりや仲間づくりですね！！

【今後の目標】

体力や気力はいつも一定ではないため、決して無理はせず、自分達らしく楽しみながら活動していきたいです。浜友会では新規会員を募集していますので、地域以外の方も大歓迎です。

【他団体へ伝えたいこと】

無理なく、頑張りすぎず今の活動を続けていきましょう！私達も益々元気に楽しく活動していきます！



〈中央東地域包括支援センターから〉

浜友会の皆さんは60代から90代と幅広い年齢層で活動されていますが、皆さん若々しくいきいきとした活気のあるグループです。趣味活動にも積極的に取り組み、素敵な仲間づくりのお手本のような皆さんを、これからも私達は応援しています！

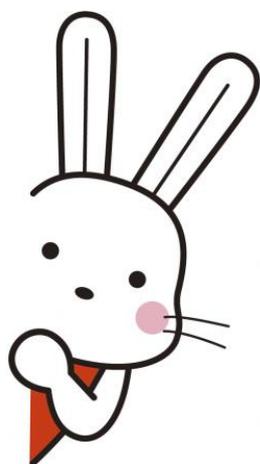


三河台地区 スマイル三河町

○毎週火曜日10時～

○参加人数：11人

○普段の活動内容
いきいきももりん体操、談話、
第2・第4週は茶話会



「みんなお話大好き、笑うことも好き」

- ・だからスマイル三河町という名前がつきました。
- ・近くの三河町会館だから週に1回集まります。
- ・みんなに会えるのが一番うれしいです。
- ・**情報交換の場**

町内の情報が分からないけど、ここに来るとみんなで情報交換ができる大切な場です。



- ・93歳、95歳の仲間を目標に元気に頑張っています。
- ・娘さんやお嫁さんが参加する婦人会の集まりの時にも、ももりん体操をしています。「あんなにきつい体操やってるの！」と驚かれます。

〈中央西地域包括支援センターから〉

働く世代が属している婦人会の年5回の清掃活動の前に、いきいきももりん体操を行うという代表の加藤さんの発想が素晴らしいと思います。ももりん体操はいろんな場面での活用に広がりを見せていますね。



南向台地区

南向台いきいきももりん体操クラブ



活動
状況

* 活動日：水曜日・13：30～

* 参加人数：20名前後

* 普段の活動内容：「準備体操(ゴムを使ったストレッチ体操)→いきいきももりん体操→ももりんご体操→キビタン体操」…体の隅々までリフレッシュ！♪うた交流♪も再開できたらいいなあ。*



H27年8月からモデル事業で活動を開始。現在、7名の運営委員を中心に活動中。一人に任せるのではなくみんなで会を運営しています。開始前は、にぎやかにおしゃべりタイム。帰りは「また来週ね」と声をかけ合い、心の栄養補給もできる場所です。

「年だから…とやらなくていいことはない
何倍も努力してやるんだ！」

最高齢は96歳！青木さん。参加者からは「お手本になる方。元気と勇気をもらえます」との声。**健康長寿のお手本になる“先生“が身近な地域にいます。**

* 渡利地域包括支援センターより *

元気をおすそ分けし、お互いを気にかけて合う関係ができています。地域の坂道を歩き、バスにも乗れる足腰づくりをして、住み慣れた南向台で楽しみある暮らしを続けてください。



とやのももりん体操クラブ

- 毎週金曜 午後2時～
- 登録人数 約30名
毎回18名前後参加
- ももりん体操を実施
以前はお茶会も開催



平成29年に地元の施設で行った吉井先生の健康体操をきっかけに、有志の方々が立ち上げました。「変わらないかい。」と挨拶できることが一番だと思っています。



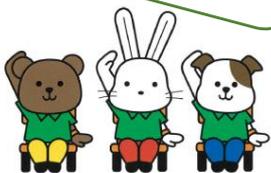
お茶会もそろそろ再開すっかな。

集まることで連帯感ももてる！



ももりん体操があるなあと思って来るだけでも認知症予防になります。

令和元年には市長から表彰もされています！
これからもみんなで頑張ります！！



〈杉妻地域包括支援センターから〉

始まる1時間前から集会所の鍵開けと準備をされ、地域の方々の健康と笑顔のために元気に活動をされています。これからもみんなが楽しく集まれるクラブ活動を続けてください！

蓬菜地区 ほうらいももりん会

- 開催曜日・時間帯
毎週火曜日15時～
- 参加人数
8人
- 普段の活動内容
いきいきももりん体操



「ボッチャ始めました！！！」

少し早めに集まっていきいきももりん体操をやる前にみんなでボッチャを始めました。
今ではボッチャをやることも楽しみとなり、毎週楽しく集まることが出来ています。
クーラー設備のない会場なので、天気予防やその日の天気に合わせて、熱中症予防で中止することもあります。
無理せず声を掛け合いながら集まることが継続の秘訣になっているように思います。

今後の目標

ずーっと続けていきたい。死ぬ2週間前まで続けたい。
(吉井先生が人間は食べられなくなったら2週間後には亡くなると言っていたから。)



少人数で、近所の方と
近くの集会所に気軽に
集まって出来るのが
最高です！！
「また来週」と気軽に言えて、
楽しみもできます。

<蓬菜地域包括支援センターから>

現在集まっている人数は少人数ですが、他の方にも声をかけており地域の活性化にも繋がっています。

体操だけではなく、みんなで出来るような運動を考え「ボッチャ」という競技を取り入れ、新しい楽しみを見つけました。継続していくためには楽しむことが1番だと思っておりますので、
ぜひ皆さんも新しい楽しみを見つけしてみてください。

南沢又地区 上松川体操広場

○開催曜日・時間帯

毎週水曜日

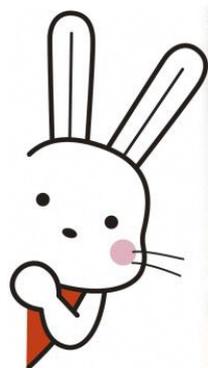
10時～11時30分

○参加人数

23人

○普段の活動内容

セラバンド、ダンベル
大腰筋運動、
いきいきももりん体操



○体操を始めたきっかけ

・これまで20年近く継続してきたクラブなので、活動内容に新しい体操を加えたいと思い、いきいきももりん体操を始めました。

○今後の目標

・一人一人、自分の健康状態に合わせ、無理なく楽しく身体を動かします。
・誰でも気軽に参加できる会を目指しています。



〈清水東地域包括支援センターから〉

令和4年度に立ち上がったグループさんです。
もともとの体操に加えていきいきももりん体操も始まり、
毎週楽しみに、元気いっぱいみなさんです。



南沢又地区 ほたるの学校

- 開催曜日・時間帯 毎週木曜日 午前9時30～ 清水学習センター分館
- 参加人数 10～15名
- 普段の活動内容 いきいきももりん体操 イベント おでかけ

一番は「現状維持」！ いきもも + αで楽しみたい！



きっかけは南沢又の結の学校で行われていた会議に参加していた民生委員の渡部さんが、管理者から「介護予防の体操してみませんか？」と6年前に声をかけていただいたことから立ち上げを開始。以前から「地域の方の集まる場所を作りたい」と考えていた渡部さん。その後すぐに立ち上げ・活動開始となった。

「この活動をまとめてくれる渡部さんがいるから！」

継続のコツをお聞きすると、皆さん声をそろえて「渡部さん」と話されていた。立ち上げからまとめてくれている渡部さんの人柄が参加者の皆さんに伝わり、さらに積極的な団体となってきた。そんな中コロナ禍となり結の学校では体操ができなくなったことでしばらく活動休止していた。しかし地域の方からの再開希望が多く、清水学習センター分館で再開しさらに活動の幅を広げることになった。

これがあるから毎回楽しみなの。

一年間ではフラダンス 料理教室 バラ園温泉 ウォーキング 演奏会(参加者の家族から企画)といったイベントを開催している。

毎週体操後には、以前学校の先生をしていた方がピアノを弾き、毎月の歌を決めて合唱をしている。季節や皆さんに馴染みのある曲など、お口の体操になるような曲を選び、飽きないように心がけているそう。



目標は「現状維持」 「男性参加者を増やす」！

体操以外の企画を通して交流の幅を広げることで生活の活力が湧いてきます！

清水西
包括から

体操だけではなく、その他にも参加者自身でイベント企画をされている、とても活発な団体さんです。体操以外での交流を大事にし、支え合いや繋がり力の強さを学ばせていただきました。活気ある皆さんに元気をいただきました！お話を聞かせていただき、ありがとうございました！

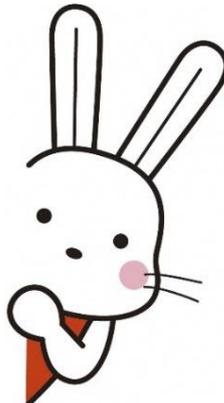


笹谷地区 いきいき新町

○開催曜日・時間帯
毎週月曜日10時～11時

○参加人数 8人

○普段の活動内容
いきいきももりん体操
リズム体操



「会費がないのが、気を遣わず参加できる理由」
8年前、包括からいきいきももりん体操やってみない？と声をかけられていたなか、町内会でイスを購入してもらったのを後押しにサロンを立ち上げました。会場も町内の住民なら無料。昔から知っているご近所さんと気兼ねなく参加できるのが魅力です。



町内でも高齢化は進んでいます。「出ておいで」と言ってもなかなか一歩が出ない方が多いですが、気軽に皆が参加できる活動の場をこれからも続けていければと思います。

〈信陵地域包括支援センターから〉

活動当初から比べると人数は減ってしまいましたが、和気あいあいとした和やかな雰囲気は変わりません。ご近所同土地域のなかで心配な方にも声をかけてくださる目配りにとても助かっています。



北信地区 おきたか元気会

○開催曜日・時間帯
毎週水曜日、午後2時30分
～3時30分

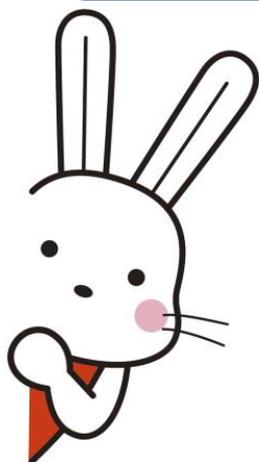
○参加人数
10名（女性6名、男性4名）

○普段の活動内容
ももりん体操のほか茶話会、暑気
払い、いも煮会、忘年会など。



「元気会は、毎週来る場所になっている」

H28年よりいきいきももりん体操を始めました。コロナ禍を乗り越え、毎週参加することが体にしみこんでいるようです。様々な情報交換をしたり、地域の出来事を共有しながらお互いに気にかけてたり、見守りできる間柄になっています。



体操で体を動かすと気持ちいいです。これからも新規メンバーを募集しながら会を発展させていきたいです。

〈北信東地域包括支援センターから〉
会長さんはじめ、協力できるメンバーがおり、コロナ禍も休まず集まり続けることができる、とてもつながりの強い素敵なグループです。これからも応援しています♡





＊団体の紹介＊

令和元年 11 月にスタート、毎週水曜日の午前 10 時～もちずり学習センター・ホールにて活動しています。他の地区で、高齢者向けの体操教室が始まったと聞き「自分たちもやってみよう」と思い立ったのが始まりです。途中でやめる方がなく続けることができます。地区を限定せず、学習センターに来られる方であれば、誰でも参加できるのがよいところです！



みんなが頑張っているから、自分も頑張れる？

＊ピーチサークルへの思い＊

発足からそんなに時間が経ったのかというのが正直なところ。健康づくりだけでなく、集まってお話ができることが一番。簡単に楽しく仲間づくりができるのが魅力で、メンバーが増えていくのかな？



ここに来れば、みんなに会えるから楽しみよ♡



体操を終えて帰る時の方が、体が楽になったと感じる☆散歩の時も、足が上がるようになったの♡



＊包括より＊

みなさん、いつも若々しく元気いっぱい運動しています。メンバーの状況に合わせた、さり気ない心配りがステキです♡包括で何うと、逆に元気をもらって帰っています。

参加地区を限定していないので、地域のみなさんにご紹介がしやすいです。

地域の健康づくりの一翼を担っていただいていると思います。これからも、お元気に活動を続けてくださいね！

開催曜日・時間：毎週水曜日 午前 10 時～
 場所：もちずり学習センター・ホール
 参加人数：19 名
 アピールポイント：男性の参加も待ってます！！