

平田村きずな健康体操の改訂版が完成しました!

平成 25 年度に作成された「きずな健康体操」を広めるため、行政区やこども園、学校、高齢者のいきいきサロン等で普及活動が行われてきました。

村民の皆さんにより親しみやすい体操として活用してもらえるように、「きずな健康体操」の改訂版を作成しました。改訂版の作成には、各地区のいきいきサロンで介護予防のための運動指導をしている「ちょこっと助け隊 運動ボランティア」の皆さんと一緒に取り組み、何度も思案し試みて完成となりました。

新しい体操は、従来のきずな健康体操の動作を上手に活かして作られたので、効果はそのままです。『北国の春』に合わせて楽しく手軽に運動ができますので、歌いながらご家族や地域の皆さんと一緒に、ぜひお試しください。(左頁参照)

<お問い合わせ 健康福祉課 ☎55-3119>

体操の改訂版を作成した運動ボランティアさんの活動紹介

サロンで指導する運動を
事前に習いました



【運動リーダー養成講座の様子】

さあ、
ボール、いきますよ!



脚を使って、ボールを
パスしています。

【各地区いきいきサロンでの運動指導の様子】

ちょこっと助け隊の声

- ・活動に行くと、私たちの方がパワーをもらい、「ちょこっと助けられて」います!
- ・90歳代の方も、脳トレなどの運動を元気に楽しく実践しています。
- ・いきいきサロンは、笑いが止まらないくらい楽しいので、一人でも多くの方に参加してほしい!
- ・自分自身が、地域の状況や地域の人を知る良い機会になっています!

ちょこっと助け隊 隊員募集中!

「ちょこっと助け隊」は、高齢者の皆さんが地域で安心して楽しく暮らせるようお手伝いをするボランティア団体です。普段の暮らしの中で、地域の高齢者の皆さんが一人では難しくなってきた掃除や買い物など、お手伝いする活動をしています。

運動ボランティアさんも「ちょこっと助け隊」の一員です。地域の皆さんの役に立ちたいという方、一緒に活動してみませんか。隊員は随時募集していますので、事務局にご連絡ください。

<事務局 地域包括支援センター ☎55-3125>