



和歌山市委託事業
WAKAYAMA つれもて
健康体操
自主グループ紹介パンフレット
地域包括支援センター川永圏域

和歌山市地域包括支援課
(公社)和歌山県理学療法士協会

地域づくりで“つれもて”健康に！

皆さん、毎日を過ごすならやっぱり健康でいたいと思いませんか？

でも健康のために、家で1人で運動を続けるって中々難しいですね。
自分一人では続かない運動も、仲間がいれば楽しく続けることができます。

和歌山市では平成28年度4月より、(公社)和歌山県理学療法士協会に委託した介護予防事業

『WAKAYAMA つれもて健康体操』を開始しています。

2020年現在、和歌山市では1800名以上の市民の方々が約90拠点で自主グループとして健康体操に励まれています。

このパンフレットは、これまでに自主グループ活動を開始されたグループの皆様にご協力いただき、各グループの取り組みを一人でも多くの皆様に知っていただくために作成いたしました。

「体操に参加してみたい！」「自分の周りの仲間と活動を始めてみたい！」と興味を持たれた方はお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

お近くの地域包括支援センター

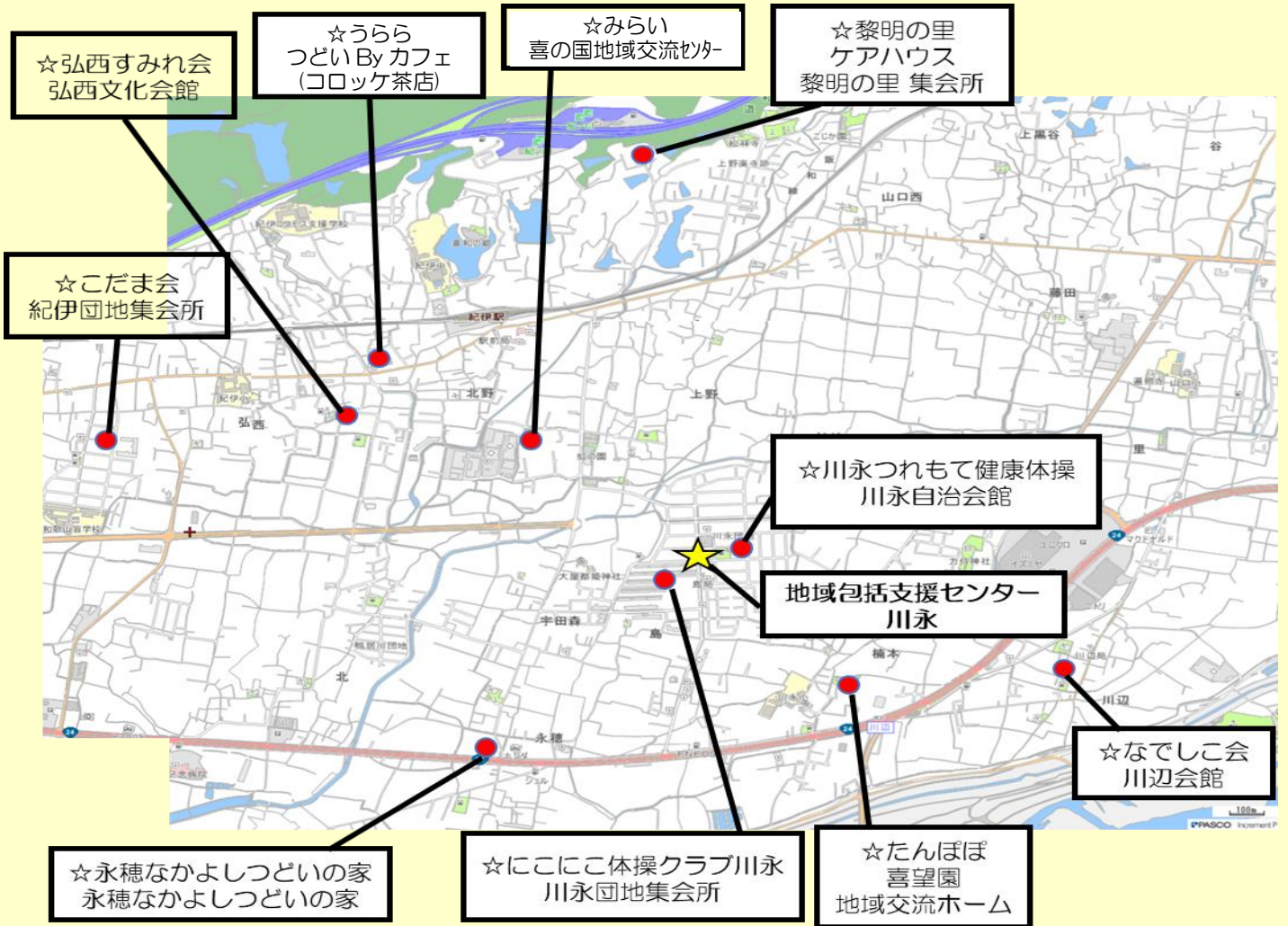
地域包括支援センター川永

電話番号：073-464-2468

住所：島26-118

是非、グループ活動に取り組まれている皆様の声をお聞きください！

地域包括支援センター川永圏域



地域包括支援センター川永
島 26-118

073-464-2468

紀伊地区

川永つれもて健康体操



会場：川永自治会館

体操を始めたことで、膝や肩の痛みが軽くなったり、体力がついたことを実感しています。
普段は体操だけで解散していますが、年に1回はお楽しみ会を開いて多く出席されているメンバーを表彰したり、ゲームをしたりして親睦を図っています。
これからも頑張っって続けていきます。



紀伊地区

うらら



会場：つどいByカフェ(コロック茶店)

5年ほど前より友人同士で地域の居場所づくりをしており、手芸などの活動を中心に行っていましたが、体を動かすことも取り入れたいと思い、つれもて健康体操を開始しました。
体操を始めたことで、体が動きやすくなった気がします。
これからも地域の方同士が安心して暮らせるにぎやかな地域を作っていきたいと思います！



紀伊地区

永穂なかよしつどいの家



会場：永穂なかよしつどいの家

つれもて健康体操を始める前から地域の集いの場として以前から21年活動してきました！
今回体操を始めてみたことでさらに体が動きやすくなった気がします。体操の他にも週に1回カラオケをしたり、月に一度は食事会も行っています。
これからもみんなと楽しく活動続けていきたいと思います！



山口地区

和(なごみ)会



会場：個人宅

近所の人を集めてできたグループです。小さい時から過ごしてきた人もいて、和気あいあいと集まっています。
この機会によく近況報告することもでき、近所付き合いがより活発になってきました。
自宅で行っているなので、楽しくお茶を飲みながら過ごしています。
健康で暮らすために、また近所の人と定期的に話す機会があって毎日が楽しく感じるようになったので、体操をずっと続けたいです。



紀伊地区

こだま会



会場：紀伊団地集会所

こだま会は元々自治会の別組織として活動していましたが、WAKAYAMA つれもて健康体操も取り入れるようにしました。いつまでも健やかに過ごせるようにみんなで協力しあって続けていきたいと考えています。ペタンクなどの活動も行っており、簡単にできる輪投げが人気があります。



紀伊地区

弘西すみれ会



会場：弘西文化会館

自治会を中心に声をかけてできたご近所同士のグループで週に1回、他スタッフ2名と勉強しながら助け合っています。つれもて健康体操以外にも、ボランティアでフルートの演奏等、1人ひとりの長所を生かして、元気に楽しんで長く続けて行けるように、人が減らないように活動しています。介護予防もさることながら、1人暮らしの方のコミュニケーションの場として活用してもらい、孤独死予防などに役立つ活動として今後も続けていきたいと考えています。



紀伊地区

みらい



会場：喜の国地域交流センター

もともと通っていた介護予防教室が閉鎖してしまい、どうしようかと思ひ地域包括支援センターへ相談して、協力してもらいながら新しい会場を見つけて、このつれもて健康体操を始めました。
毎週休まず体操を続けられています。今までのように頑張って体操を続けて元気でいたいと思います！



川永地区

なでしこ会



会場：川辺会館

もともとは、地域の閉じもこり予防のための集まりである「いこら会」として活動してきました。
参加者の方から介護が必要とならないように何か頑張りたいと相談されたことがきっかけでこの活動を開始しました。
テレビなども自分たちで地域に声かけしたりして集めています。これからも頑張っ続けていきたいと思ひます！



川永地区

にこにこ体操クラブ川永



会場：川永団地集会所

包括の人に話を聞いてはじめてみましたが、たくさんの方が集まってよかったです。体操は、きつなくみんなができるぐらいなので継続して行えています。膝が痛いとかいろいろあるので、全ての体操をみんなができるわけではないですが、体操をしに集まって活気があるのがいいです。体操を続けて、体の調子が良くなっているような気がするので、これからも続けていきたいです。きつい運動はできない人もいますが、この体操なら多くの方が参加できていますので、継続していけたらと思います。



川永地区

たんぽぽ



会場：喜望園 地域交流ホーム

別のグループを見学して、自分たちでもやってみようと始めましたが、やっぱりやってみてよかったです。体操自体もそこまできつくないので継続して行えています。近所の人や知り合いの集まりで、リーダーの方が積極的にみんなを引っ張ってくれています。体操を続けてきて、体の動きが軽くなっている気がするし、みんなと集まれる場所ができて楽しいです。



山口地区

げんきかい平岡



会場：個人宅

みんな、いろいろな病気やケガなどがあり、あまり運動できなかったり体操ができないなどもありますが、こうやってみんなが集まれることがいいです。どこまで続けられるかはわかりませんが、身体も楽になっているような気がするので続けられる限り続けたいです。



紀伊地区

黎明の里



会場：ケアハウス黎明の里 集会所

他の体操とは違う動きもあって、楽しんでできています。体操をしてからだの動きが良くなったような気がします。

みんなで、楽しく続けていければいいと思っています。

他の参加者の人たちに体力測定や普段の活動で負けないようにしていきたいと思っています。



川永地区

幸の城



会場：個人宅

友人同士の少数の集まりで、体操して元気になることも目的ですが、みんなが集まって話をしたりお茶をすることが楽しみです。

友達と集まってするので、自分の痛みがあっても気が紛れて体操ができます。

友人同士なので気楽にいろいろなことや相談ができます。

家に一人でいると痛みばかり気になるので、みんなと集まって、そういったことを忘れて楽しくすごせるようにしたいです。



- 各自主グループへの見学や参加を希望時はお近くの圏域に該当する地域包括支援センターにご相談ください。

※各グループにより、参加対象者が限られている場合があります。

- 新たな自主グループ活動の開始を希望される場合の相談は、お近くの地域包括支援センターもしくは和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。

- 「自分の住んでる地域の担当する地域包括支援センターが分からない」とお困りの方は和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。

(和歌山市地域包括支援課：TEL 073-435-1197)