

わかやまシニアエクササイズ 自主グループ紹介パンフレット



【地域包括支援センター東山東圏域】

和歌山市地域包括支援課

TMてん支部 菖蒲ヶ丘

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年9月24日
- 活動場所 菖蒲ヶ丘団地 第1集会所又は団地内公園
- 活動頻度 月2回、①第1・3土曜日 9:30~11:30
②第2・4土曜日 9:30~11:30
(感染対策で2部制にしている)

活動の特徴・PR

- 隣近所住民のソフトチーム仲間が、定年退職後に再度集まって健康体操を始めたのが発端で、その後同世代の少年野球父兄の母親仲間などが加わったグループです。
- 近所仲間のグループは、徒歩・自転車・車の乗り合わせなど集合手段が比較的容易な事が特徴です。この特徴を活かして、
「いつまでも、一緒に、楽しめるグループ活動」を目指します。

【具体例】

- ・各自の運動プログラムをつくる。
(体力年齢が急低下した人、軽度認知障害者なども含める。)
- ・同じ地域包括支援センター（東山東）内で、グループ間の相互支援を行う。

活動の効果と課題

- 活動実施日を決めていることで、日常生活に”心の張り”ができています。
- ご近所仲間が増えて、屋外で顔を合わせて挨拶する機会が増えた。
- 近所で認知症徘徊しても、仲間に連れ戻してもらえらるほどの地域環境を目指す。

山東あるこう会

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年3月18日
- 活動場所 東部コミュニティセンター
- 活動頻度 月3回 第1・第2・第3木曜日 9:30~11

活動の特徴・PR

- トレーニング後、有志でウォーキングをしたりランチやお茶をし、おしゃべりを楽しむ。

活動の効果

- 仲間と一緒に楽しく体操ができるので継続効果あり。
- 身体が動きやすくなった。

東 なごみ会

活動概要

- 活動スタート時期 平成31年2月5日
- 活動場所 東部コミュニティセンター
- 活動頻度 月2回 第1・3火曜日 9:30~11:00

活動内容

- ラジオ体操⇒準備運動⇒ステップ運動⇒タオル体操⇒筋力トレーニング⇒マット運動
- リーダー2人で交互に前で指導
- 脳トレを取り入れるなどバリエーションを考えて実施している。

活動の特徴・PR

- 明るく、楽しく、元気にをモットーに和やかな雰囲気体操を実施している。
- スポーツ保険に加入
- 年2回は体力測定を実施する予定
- 食事会を計画している。

参加者の声

- 東地域に体操教室があまりなく大変喜んでいます。
- 家庭でも体を動かす習慣ができた。

- ・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。
- ・「自分の住んでい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)

和歌山市地域包括支援センター

事業所名称(担当地区)	所在地	連絡先
和歌山市地域包括支援センター西脇 (加太・西脇)	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL:073-456-1212 FAX:073-456-1133
和歌山市地域包括支援センター木本 (木本・貴志)	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL:073-480-3010 FAX:073-453-3011
和歌山市地域包括支援センター松江 (松江・湊)	松江北2丁目19番8号	TEL:073-488-8782 FAX:073-488-8783
和歌山市地域包括支援センター野崎 (野崎・楠見)	北島325-106	TEL:073-453-8102 FAX:073-453-8152
和歌山市地域包括支援センター有功 (有功・直川)	六十谷361番地1	TEL:073-464-1033 FAX:073-464-0300
和歌山市地域包括支援センター川永 (紀伊・山口・川永)	島26-118	TEL:073-464-2468 FAX:073-464-2929
和歌山市地域包括支援センター和佐 (西和佐・和佐・小倉)	井ノ口302-5	TEL:073-477-7181 FAX:073-477-7182
和歌山市地域包括支援センター東山東 (岡崎・西山東・東山東)	明王寺13番1	TEL:073-466-3344 FAX:073-466-2244
和歌山市地域包括支援センター名草 (名草・三田・安原)	毛見1451番地	TEL:073-444-3142 FAX:073-446-4821
和歌山市地域包括支援センター雑賀 (雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀)	関戸1丁目4-15	TEL:073-445-1700 FAX:073-445-4700
和歌山市地域包括支援センター宮前 (宮・宮前)	杭ノ瀬359番地1 ※R5.5 杭ノ瀬255-2に移転予定	TEL:073-474-5535 FAX:073-474-5567
和歌山市地域包括支援センター高松 (砂山・今福・吹上・高松)	西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101号	TEL:073-435-0312 FAX:073-435-0313
和歌山市地域包括支援センター新南 (広瀬・芦原・新南・大新)	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL:073-488-1750 FAX:073-488-1751
和歌山市地域包括支援センター宮北 (中之島・四箇郷・宮北)	吉田423番地	TEL:073-432-0077 FAX:073-432-0076
和歌山市地域包括支援センター城北 (本町・城北・雄湊)	十二番丁30番地 シティビルアオイ1階	TEL:073-488-5518 FAX:073-488-5519

(令和5年4月作成)