

# 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川永圏域】

和歌山市地域包括支援課

# 地域包括支援センター川永

## 上野なでしこ会

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成26年6月14日
- 活動場所 上野北自治会館 研修棟
- 活動頻度 月2回、第1・3土曜日 9:00~10:30

### 活動の特徴・PR

- 最初に「頑張りすぎないように、頑張りましょう!」と唱和して始める。  
(80歳以上の人や、膝等の悪い人も参加している)
- 筋トレやステップ運動では全員で声かけや歌いながら運動している。
- 自治会員のみの活動であり、活動中は地域内の人々や物事の状況会話が多く、コロナ禍の中にも関わらず、活動して運動と共に認知症予防にもなっている。活動中はマスクを着用し、換気も心掛けて活動しています。
- コロナ禍の中で、フレイルにならないように、密にならない人数で、換気・体温測定・消毒・マスク着用の対応をし、活動を継続することが必要であると考えています。

### 活動の効果と課題

- 体が軽くなり、家事や農作業に疲れが少なくなった。
- 良く眠れるようになり朝起きの気分が良くなった。
- 自治会会員が85軒あり、高齢化率が30%を超えている。もっと参加者を増やしたい。
- 運動の成果を目に見える形で評価できるようにしたい。

## やまぐちオモロー会 ささえ愛ビクス

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年2月7日
- 活動場所 和歌山市高齢者生活協働組合 やまぐちささえ愛センター
- 活動頻度 月4回 第1・3火曜日 10:00~11:30  
第2・4木曜日 10:00~11:30

### 活動の特徴・PR

- 機材の準備・片づけ、部屋の掃除等は全員で行う。
- 最初に「頑張りすぎないように、頑張りましょう!」と唱和して始める。(年齢が80歳以上の人や、膝等の悪い人も参加している。)
- 筋トレやステップ台運動では全員で声掛けや歌いながら運動している。
- エクササイズ終了後に、センターのカフェコーナーや厨房を利用して、お茶会や食事会

を開催している。

- 筋トレ時には童謡を歌いながら実施（歌詞カードや歌詞を壁にプロジェクターで映す）
- 山口及び紀伊地区からの自由参加であるが、大半は自転車やバイクでの訪問で、互いの顔を合わす事で互いに元気の確認と、自らも元気な健康な体という意識付けとなっている。
- コロナ禍の中でも社会性を無くさない様に、居場所に訪れて健康維持に楽しく努められている。密にならない様にグループ分けと体温測定、アルコール消毒、マスク着用、換気等対策をしながら活動中です。

#### 活動の効果

- 身体が軽くなり、家事や農作業に疲れが少なくなった。
- よく眠れるようになり、朝起きの気分が良くなった。
- お互いの出会いが増えて、お互いの体調も分かり、お互いに頑張り合える。
- 運動やその後の食事（ランチ）＋お茶・お菓子を食べながらの談笑で交流と共に情報交換のコミュニティーの場・集いとなっている。

### 紀伊健悠クラブ（活動休止中）

#### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年3月5日
- 活動場所 紀伊団地自治会館
- 活動頻度 毎週 月曜日 14:00～16:00

#### 活動内容

- 準備体操→口腔体操→脳トレ体操→ストレッチ体操→365歩のマーチ（椅子バージョン）→筋力トレーニング→タオル体操→ステップ運動⇒クールダウン（マット体操）
- リーダーが前に出て指導
- 脳トレ&筋トレが同時にできるシニアエクササイズ本（ワダイビクス）にそった運動プログラムを実施
- 簡単な脳トレを兼ねたゲームをする
- 休憩中にコミュニケーションを図る

#### 活動の特徴・PR

- 自治会及び老人クラブ（紀伊団地悠々クラブ）活動の一環として実施。
- 会員制ではなく自治会員であれば何時でも誰でも参加できる。
- トレーニングが終わったら、今日の感想、反省点、改善点等話し合っている。
- エクササイズ中は、音楽に合わせて声を出す。
- 「無理なく、楽しく」を心がけ休憩も十分とって実施することができた。
- 全員自治会員でしかも老人クラブの仲間同士で、親しい間柄ばかりなので、エクササイズ以外のイベント等は、行っていない。
- 毎月最初のエクササイズ日に、終了後お菓子等を頂きながらお茶会を開催している。

### 安全対策

- 全員県老人クラブ障害保障保険に加入
- 少人数の為参加者全員の健康状態を確認
- 開始前に脈拍の測定

### 活動の効果

- 最初の頃は、トレーニングをした翌日まで身体の痛みがありましたが、最近はなくなりました。
- トレーニングの後は、気持ちが悪くなった。
- 正座が出来るようになった。
- 当初は歩行器を使ってステップ運動をしていましたが、現在は歩行器なしでステップ運動ができるようになった。

### 今後の課題

- 新しい参加者を増やす。
- リーダーを増やす＝12期生が1人と他教室での経験者1人が加わった。
- 会場が狭いので、参加者が増えれば活動日を増やす必要がある。

### 参加者の声

- 以前より身体が動くようになった。
- 家ではなかなか出来ないがみんなと一緒に楽しく出来る。
- 普段から身体を動かすように意識するようになった。
- 和式便所で以前は、何か物に捕まらないと立てなかったのが、何も無しで立てるようになった。
- 杖無しで歩けるようになった。
- 腰と膝の痛みが良くなった。
- これからもエクササイズを続けていきたい。
- 毎日が、快適に過ごせるようになった。
- 女性の方で、元々尿失禁があったが、効果についてはわからない。

## すみれの会

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年10月1日
- 活動場所 和歌山市高齢者生活協働組合 山口ささえ愛センター
- 活動頻度 月4回 月曜日 13:00～

### 活動の特徴・PR

- スポーツ保険に加入している。
- 参加者でティータイムを楽しむ（情報交換やストレス解消にも効果あり）。  
➡（コロナ禍のため自粛中）

### 活動の効果

- 自分一人で運動するのは難しいが、皆と一緒にだと楽しい。
- いくつかの運動を覚えれば、日常生活に組み込めて気軽に体を動かせるようになった。

## 北野わかみや会健康クラブ

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月29日
- 活動場所 北野自治会館
- 活動頻度 月4回 水曜日 13:30~15:00

### 活動の特徴・PR

- 老人クラブ行事の一環としての健康づくり。
- 顔見知りのクラブの仲間ばかりなのでワイワイ楽しくやっていきたい。
- テレビ体操や他の運動のDVDを取り入れて体操をしている。

### 活動の効果

- 場所が近くでいいが、階段を上がる必要のない1階の活動場所がほしい。
- モチベーションが上がりマラソンに参加できた。
- 生活に前向きになった。
- 他の体操も取り入れてくれるので楽しく体操できる。
- 地区住民とのコミュニケーションが高まった。
- ウォーキングの活動量が増えた。

## 紀伊シニアエクササイズの会

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月12日
- 活動場所 紀伊小学校 体育館
- 活動頻度 毎週 日曜日 14:00~16:00

### 活動内容

- 口腔体操→脳トレ体操→ストレッチ準備体操→ラジオ体操⇒明日があるさ→筋力トレーニング→365歩のマーチ（椅子バージョン）→タオル体操→ステップ運動→クールダウン（マット体操）
- リーダーが前に出て指導
- 脳トレ&筋トレが同時にできるシニアエクササイズ本（ワダイビクス）にそった運動プログラムを実施

- 簡単な脳トレを兼ねたゲームをする
- 休憩中にコミュニケーションを図る
- 13時～14時は会員総合の交流とコミュニケーションを図るサロンの場として活用しています。

#### 活動の特徴・PR

- 老人クラブ（紀伊地区老人クラブ連合会）活動の一環として実施。
- 会員制ですが、地区関係なく何時でも誰でも参加出来ます。
- トレーニングが終わったら、今日の感想、反省点、改善点等話し合っている。
- エクササイズ中は、音楽に合わせて声を出す
- 「無理なく、楽しく」を心がけ休憩も十分とって実施することが出来ました。
- 殆どの会員が老人クラブの仲間同士で、親しい間柄ばかりですが、年1回のバスツアーと「わかやまシニアエクササイズの会」のイベントに参加しています。

#### 安全対策

- 全員県老人クラブ障害保障保険に加入
- 開始前に全員の脈拍を測定し健康状態を確認

#### 活動の効果

- 最初の頃は、トレーニングをした翌日までカラダの痛みがありましたが、最近はなくなりました。
- トレーニングの後は、気持ちが良くなった。
- 正座が出来るようになった。
- 当初は歩行器を使ってステップ運動をしていたが、現在は歩行器無しでステップ運動が出来るようになった。

#### 今後の課題

- 会場にまだまだ余裕があるので、新しい参加者を増やす。
- リーダーを増やす＝現在は12期生が2人と他教室での経験者1人で実施しています。
- 学校の施設を利用しているので、学校の都合で実施出来ない日がある。

#### 参加者の声

- 以前より身体が動くようになった。
- 家ではなかなか出来ないがみんなと一緒に楽しく出来る。
- 普段から身体を動かすように意識するようになった。
- 和式便所で以前は、何か物に捕まらないと立てなかったのが、何も無しで立てるようになった。
- 杖無しで歩けるようになった。
- 腰と膝の痛みが良くなった。
- これからもエクササイズを続けていきたい。
- 毎日が、快適に過ごせるようになった。
- 女性の方で、元々尿失禁があったが、効果についてはわからない。

## エクササイズ ライオンズクラブ

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成31年1月7日
- 活動場所 ライオンズマンション集会室
- 活動頻度 月4回 月曜日 13:30~15:00

### 活動内容

- 準備体操⇒立って行うストレッチ運動⇒パタカラ体操⇒筋力トレーニング  
⇒ステップ運動⇒クールダウン

### 活動の特徴・PR

- マンション内、交流のなかった方とも顔見知りとなり、声をかけあうようになった。

### 参加者の声

- マンションの集会室なので、雨の日も濡れないし、すぐに来れる。

## 楽 楽 令 和

### 活動概要

- 活動スタート時期 令和元年5月10日
- 活動場所 府中御坊団地自治会館（府中92-35）
- 活動頻度 毎月3回 月・火・金曜日 10:00~11:20

### 活動内容

- 準備体操 ⇒ストレッチ運動 ⇒筋力トレーニング ⇒ステップ運動 他
- 脳トレーニング
- ゲーム
- 会員の交流

### 活動の特徴・PR

- 地域密着型で交通費に負担がない。
- 団地内の為、徒歩で行くことができる。
- 利用料が安価である。

### 参加者の声

- 楽しく体操ができ、気持ち明るくなった。
- 坂道が楽になった。
- 住民同士の会話が増えた。

## 紀伊はなみずき

### 活動概要

- 活動スタート時期 令和3年11月19日
- 活動場所 看護小規模多機能紀伊2階（北野117番地1）
- 活動頻度 毎月4回 金曜日 9:30～11:00

### 活動内容

- 準備運動・ストレッチ運動 ⇒筋力トレーニング ⇒タオル運動 ⇒ステップ運動  
⇒マット運動
- 参加者が円になり実施（例「365歩のマーチ」「明日があるさ」音楽にあわせ  
ダンス

### 活動の特徴・PR

- 筋力アップ・認知症予防・健康寿命をのばす

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

(令和5年4月作成)