

参加者の声～JR神戸線よい南～

東町サロン

会場：上田東町住宅集会所 開始月：平成24年9月



代表
佐藤 小静さん

15年程続けていたサロンに男性も参加してもらえるよう、体操を始めました。体操した後、毎週お茶会をしています。塗り絵をしたり軽食を持ち寄る週もあります。

2カ月に1度、誕生会をしています。お花を渡してハッピーバースデーの歌を歌うと、とても喜んでくれます。温かい方ばかりで、人と人とのつながりが感じられます。



サポーター
古川 多恵子さん

半年続けた頃から、少しずつ筋力がついてきました。



中西 侖さん

和気あいあいとしています。寝込まない限り、来て体操したいです。

ひふみ会

会場：鳴尾老人福祉センター 開始月：平成24年11月



代表
古結 祥子さん

みなさんとコミュニケーションをとりながら、自分の健康になることを第一に考え、体操の後はお雛さまや五月人形、七夕飾りなどを製作したり、桜の季節には近くの公園でお花見をしています。

みなさんも楽しみに集ってくださるので、私達も張り切っています。



中島 美佐子さん

皆笑顔で仲が良かったです。自分のためだから頑張らないと思います。



植田 節美さん

喜寿祝いで、娘と御在所岳に登れたのは体操のおかげです。



上田老人クラブ

会場：上田公会堂 開始月：平成25年1月



代表
古結 公司さん

みなさんが明るく参加され、「この場がすごく楽しい」、「足腰が楽になった」という声を聞いています。多くの方が早く来られ、始まる前に和気あいあいと話をされています。体操前には片足立ちや、時事問題などの講話をしています。



みなさん友達が沢山でき、コミュニケーションをとられています。ほとんどの方が体力面で改善され、人間関係を構築されていることが一番嬉しいです。



濱本 まさ子さん

靴下が座らず履けるようになりました。講話がとても勉強になります。

口を開けると痛かったのが、口腔体操をして治りました。



中村 孝子さん

ふれ愛元気アップサークル

会場:春風公民館 開始月:平成25年1月



代表
佐野 くるみさん

皆早めに来て椅子を準備したり、クイズを持って来て、積極的に関わっています。片付けも皆で行います。体操後にはゲームや脳トレをしたり、歌を歌っています。ゲームで勝ったチームを褒め合い、仲良く協力し合っています。



本村 絹子さん

和式トイレでしゃがんだ後に立てるようになりました。

明るくなり、人とコミュニケーションがとれるようになりました。



角田 きわ子さん



ゴルフゲーム

東鳴尾町1丁目梅寿クラブ

会場:東鳴尾町1丁目団地集会所 開始月:平成25年2月



代表
児玉 郁代さん

「自分の身体のためにやろう」と体操を始めました。自治会のバックアップを受けて老人クラブ主体で取り組み、自治会の会員や他の地域の方も参加されています。杖をつかずに歩けるようになった方や、デイサービスを利用しなくなった方もいます。

皆が意気投合しているので、やりがいがあります。



サポーター 谷本 敬隆さん

体操前に歌を歌ったり頭の体操をするときもあります。楽しくおしゃべりして皆の輪ができたと思っています。



サポーター
北島 ツヤ子さん

ほとんどの方が欠かさず来られています。気持ちよく来てくれるのが一番です。



元気アップ浜臨

会場:浜臨公民館 開始月:平成25年4月



代表
中島 幸子さん

体操をすることで、転びそうになっても持ちこたえられるようになり、転ばなくなりました。初めと終わりに片足立ちをしています。皆と色々な話をするのができ、生活に役立つことや噂話など、情報が入ってきます。気晴らしにもなり、精神面でも役立っています。



太ももに力がついて、つまづくことがなくなりました。休まないように頑張ります。



千原 絹枝さん



参加者の声～JR神戸線よ北～

アクタ会Ⅰ

会場：消費生活センター 開始月：平成24年9月



代表
猪谷 智重美さん

輪投げやダーツなどのゲームをする週もあります。前向きで元気な方ばかりで、そんな先輩方を目標にしています。

体操に参加して仲間が増え、会場に来るのが楽しいです。ほとんどの方が80歳を超えていますが、皆おしゃれです。体操後には、それぞれの参加者が得意なことや宮水学園で習ったことを指導して、折り紙や写経、編み物をしたり、歌を歌っています。



体操を続けることで、周りの方とも打ち解けて話せるようになりました。



サポーター
萩尾 ゆきさん

元気でいられる秘訣かなと思います。なるべく続けたいです。



菅蒲 智世子さん

悠々会

会場：若竹公民館 開始月：平成24年12月



サポーター
阪本 登美恵さん

みなさんが「ここに来るのが楽しみ」と言われ、仲良く元気に取り組んでいます。折り紙や塗り絵もしていて、みなさん楽しみにしています。サポーターとして活動するのは初めてで、できないことも多いと思いますが、自分のできることをやっていきたいです。

ずっと休まず来ています。皆、一所懸命頑張っています。



山部 貞子さん

用事は体操以外の日に振分けています。皆温かく、家族のようです。



豊島 すみこさん



91歳を迎えた方を皆でお祝いしました

アクタ会Ⅱ

会場：消費生活センター 開始月：平成25年1月



皆で作った魚で、魚釣りゲームをします。誰が沢山釣れるでしょうか。



代表
西尾 徳子さん

名前を呼べるように名札をつけ、体操後に週替わりでゲームや輪投げをしています。会場設営や受付、ゲームのリーダーは毎週4～5名の当番制です。「責任をもって会場を運営していく」という気持ちを皆が持っていて、チームワークがとれています。

友達ができ、誘われてカラオケも行きました。



清水 萬亀子さん

体操後のボーリングやゲームが楽しみです。



サポーター
花新發 朝子さん

パークサイド西宮

会場: 柳本町パークサイド西宮集会所 開始月: 平成 25 年 5 月



代表
西谷 秀忠さん

サポーター養成講座を受け、マンションに貼紙をして参加者を募りました。老人クラブなどの団体が主催ではなく、参加者同士のつながりがないところからスタートしました。今では、10町以上から参加されています。認知症に関する新聞記事やテレビ番組の手指体操も紹介しています。

名札をつける
と顔と名前が
一致し、話を
するようになりました。



サポーター
笹木 孝さん

また立ち上がったばかりのグループではどうしてもよいか解らないので、ついサポートに行ってしまう。



サポーター
有可 八重子さん

サポーターの
チームワークが
すごいです。
継続は力なり。



広田・平木校区老人クラブ連合会(午前) 会場: 平木市民館 開始月: 平成 25 年 6 月



サポーター
加賀 悟さん

老人クラブの会長を務めていたとき、民生委員や広田・平木校区老人クラブ連合会長から「西宮いきいき体操を始めませんか」と言われました。最初から試行錯誤で、場所やテレビを用意することから始め、3年目を迎えています。



サポーター
北所 善治さん

準備から全員で行い、その間に話も弾みます。「また来たいな」という気持ちで、皆取り組み、何か提案すると意見が活発に出てきます。

サポーターが前に出て体操のポイントを伝え、頭や指の体操をしています。



サポーター 小島 國治さん

朝起きる時間、
昼食・夕食を食べ
る時間が、きちん
とできます。

樋ノ口にここにこグループ

会場: 樋ノロー丁目ふれあい会館 開始月: 平成 25 年 6 月



代表
上野 仁美さん

高齢者あんしん窓口の職員から聞いて始めました。早めに来て会場設営や色々な話をし、週1回の歓談の場となっています。また皆仲良く、自分より体力が乏しい方を見回って気をつけています。一人ではできないことですが、皆の助けがあって、やっていくことができます。



神柱 富男さん

足のけいれんを起
こさずテニスがで
きるようになりました。
一体感のある
グループです。

皆言いたいこと
を言って、楽しい
です。体操後に
有志で手芸をし
ています。



サポーター
山田 喜久子さん

参加者の声～塩瀬・山口地域～

花の峯健友会

会場：花の峯安心コミュニティプラザ 開始月：平成 24 年 9 月



代表

内海 滋夫さん 小形 輝雄さん
吉塚 敬子さん

(吉塚さん) 年齢が違ってても違和感なく参加できる場で、帰り道で日常のことを話しています。色んな方とのつながりを大事にしていきたいです。

(小形さん) 市と高齢者あんしん窓口からモデル事業として実施の要請があり、老人クラブと自治会の共催でスタートしました。よく話をしてコミュニケーションがとれ、皆笑顔になりました。若い方も参加して活性化し、素晴らしい組織です。スタートから3年、元気で楽しくがんばっています。

(内海さん) 老人クラブの役員全員がサポーターです。初めは長続きするか不安でしたが、「やってよかった」と思っています。役員以外の方にもサポーター養成講座を受けて刺激を感じてもらいたいです。



生瀬高台老人クラブいい会

会場：生瀬高台集会所きらめき 開始月：平成 25 年 4 月



代表
小柴 貞夫さん

体操前に皆早く来て話しています。隣近所以外の方ともコミュニケーションを図る機会が増え、コミュニティが活性化しました。

会場の片付けは、体操を始めて1年目はサポーターがしていましたが、2年目から参加者の当番制にしました。皆が積極的に動き、助け合う意識が芽生えてきました。またサポーターが中心となって6カ月ごとに体力測定を3種目しています。



佐藤 仁美さん

皆出席率が良く、楽しんでやっている証拠です。

当番制で皆が関わっているのがいいところです。



前田 弘子さん

東部老人クラブきずな会

会場：生瀬惣川集会所 開始月：平成 25 年 9 月



代表
青山 いとゑさん

週1回会場で会うと参加者の健康状態がわかります。3カ月程の準備期間に、毎月体操のお知らせをして、参加者が増えました。会場が足の踏み場もなくなったので、二つの時間帯に分かれて実施しています。2カ月に1回は合同で雑談をしようと考えています。



杉原 ていさん

一人暮らしで普段は声を出さないので、皆と話すのが楽しいです。

老人クラブの総会や納涼大会といった催し物に参加される方も増え、地域の活性化に繋がりました。



立ち座りや階段の昇降がスムーズになりました。



武内 道子さん

ナシオンクラブ

会場:ナシオンホール 開始月:平成25年9月



代表
中田 蕃さん

筋力の衰えを感じ、おもりをつけ、負荷をかけてやってみたいと思って始めました。普段会えない人に会うことができ、「体操をしよう」と皆いきいきした顔で来ています。気になった新聞記事やニュースを紹介し



たり、頭の体操もしています。連続して休んでいる方に近所で会うと、「なんで休んだの?」と声を掛けています。



市川 文子さん

足が軽くなり、つまずかなくなりました。みなさん真面目にしています。

頭の体操は間違っても楽しくしています。できるだけ休まず来ます。



芝崎 豊美さん

西宮すみれ台自治会悠遊倶楽部

会場:すみれ台式番館 開始月:平成25年10月



代表
岡田 勝さん

「元気なお年寄りになりたい」と、自治会で始めました。体操後には茶話会を開いています。当初は知らない方も多くいましたが、茶話会をきっかけに、道で会っても挨拶するようになりました。秋には参加者の車で紅葉狩りにも出かけました。



また参加者から地域の高齢者の情報を聞くことができます。気になった方を訪問したり、体操に誘って、自治会活動にも活かしています。



関山 美幸さん

身体がいきいきします。今まで知らなかった人と仲良くなりました。

毎週体操の日が楽しみです。茶話会の雑談が楽しいです。



林 繁子さん

さくら台クラブ

会場:西宮名塩さくら台販売センター さくらショップ跡 開始月:平成25年11月



サポーターを中心に協力して取り組むことで、支え合い・助け合いの気持ちが強くなりました。お休みの方には心配して連絡を取っています。平均年齢も高くなってきましたが、まだまだ元気に続け、新しい方に参加の声掛けをしています。

始めたきっかけは、平成25年9月10日号の市政ニュースに掲載された西宮いきいき体操の記事です。初めに理学・作業療法士の指導があり、特別道具の準備もないので、「これなら皆できそう」と呼びかけました。「階段の昇り降りが楽になった」との声もあります。体操後には指体操や茶話会を実施しています。

