

参加者の声～JR神戸線より南～

親和クラブ

会場:UR 都市機構武庫川第2 一番街集会所 体操開始月:平成25年9月



年をとると、顔を合わせる機会が少なくなりがちですが、会場に来て皆さんでおしゃべりをすると、認知症予防にも役立つと思います。

年末には忘年会を行い、絆を確かめ合いました。今後は皆さんの意見を聞いて、月1回ほどお茶会をしたりしていきたいと思っています。

サポーターが多く、男性が中心となって引っ張っていています。

体操後は体が軽く感じ、腰痛や足のしびれが改善された方もいます。体力を現状維持していくことが大切と思っています。

グループは和気あいあいとした雰囲気、週に1回、雑談ができるのが楽しみです。



さくら悠遊クラブ

会場:西宮マリナパークシティ桜のまち メインロビー棟 体操開始月:平成25年11月

一人暮らしですが、友達ができただけで良かったです。

家事をする時にも手を伸ばすよう心掛けようになりました。

市から体操の紹介があり、老人クラブを元にして声を掛けて始めました。体操を始めて5年目になりますが、私は皆勤で参加しています。皆さんには、会場に来て体操を通じて

歩幅が大きくなりました。ふらふらしていたのが真っ直ぐ歩けるようになりました。

お互いに話ができることに幸せを感じてもらいたいと思っています。閉じこもりの方に声を掛ける

こともあります。来ようとする気持ちたちが大切と感じます。

親切な方ばかりですし、会長さんもいい方です。



サポーター 二川 俊秀さん



レクリエーション

南甲いきいきクラブ

会場:網引市民館

体操開始月:平成25年11月



代表 前田 信雄さん

南甲子園、甲子園洲鳥町、網引町、高潮町の4町会で実施しています。高齢となったり病気になられたりして人の入れ替わりがありますが、今の参加者は3年以上続けている方が多いです。市民館の運営委員長としても、市民館を有効活用できているのは良いことだと思います。



膝の調子が良くなりました。皆さんとお話できるのを楽しみに通っています。



青木 昶子さん



勝瀬 節子さん

お互いに助け合える雰囲気、なごやかに過ごしています。



椅子からの立ち上がりの体操が、最初はしんどかったのですが楽になりました。

増田 栄津子さん

香櫨園南地区いきいき体操

会場：夙東市民館

体操開始月：平成 25 年 11 月



いつも 30 人前後集まります。女性が多いので、皆さんワイワイとおしゃべりしていますが、それが健康に良いと思います。家にいるだけではな



代表
大澤 則夫さん

サポーター
佐藤 卓志さん

足が上がりやすくなった、来て良かったと言っている方もいます。人に会って、笑えることが大事です。

サポーター
塩崎 祥子さん

かなか運動できません。

夙川の桜の下で花見をしたり、年に 1 回は記念イベントとして体力測定などを行っています。



サポーターはお揃いの服で

体操後には、3 曲ずつ歌を歌います。新聞の切り抜きを題材にして皆さんに問いかけながら話しています。

西波止クラブ

会場：西波止会館

体操開始月：平成 26 年 1 月

家でじっとしてテレビを見ているより、ここへ来て体操する方が良いです。

歩くのが少し速くなりました。ずっと元気でいたいです。

毎朝歩く時間がなくなった時に、体力を維持したいと思って始めました。今はリーダーの役目をしてい

最初は市に丁寧に指導してもらいました。浴槽がまたぎやすくなりました。

最後に歌を 4 曲ほど歌いますが、発声になって良いです。

ますが、新聞やテレビで見た頭の体操を取り入れたりしています。皆さん顔見知りですので和気あいあいとされていて、休んだ方の情報も共有できます。体調不良の方には声を掛けたりしています。



ラジオ体操



サポーター
池田 和美さん



戸田いきいきグループ

会場：くすのき老人憩の家

体操開始月：平成 26 年 2 月



(代表) 準備や片づけをお手伝いして下さる方がたくさんいらっしゃるの、長く続けることができます。少人数のグループですが、一人暮らしの方が多い

ので、週に 1 回でも皆さんで笑い合っ、今日もこの会場に来て良かったと、温



食事がおいしく感じられるようになりました。体操の日は他のお誘いを断ってでも参加しています。

暑さの厳しい時は休むこともありますが、2 年近く続けています。今はデイサービスと体操の両方に行っています。

かい気持ちになれるようなグループにしたいと思っています。



熟語クイズ

参加者の声～JR神戸線よい南～

小松校区老人クラブ連合会

会場:小松センター 体操開始月:平成26年2月



鳴尾支所で体操の説明を聞いて始めようと思い、実施できる会場を探しました。

体操を通じて筋力をつけてもらうのが第一ですが、それ以上に始まるまで皆さんでにぎやかに会話をされているので、地域のつどい場として



代表 山崎 喜夫さんの役割が大きいと感じます。

年を取ると外出の機会が減りがちですが、皆さんにはできるだけ長く通えるように頑張ってもらえたらと思っています。



サポーター
山崎 真規子さん

皆さんと会えるのが楽しみです。スーパーなどで会った時に声を掛け合うので、地域で孤独を感じません。



サポーター
村上 洋子さん

体操を始めてから足が丈夫になり、ラジオ体操がスムーズにできるようになりました。

いきいき体操(咲くらII)

会場:アメニティコート西宮いしざい集会室 体操開始月:平成26年2月



体操に行った日は、気持ちの面でも体の面でも新鮮で、休んだ日とは違うなと感じています。毎週血圧を測る習慣がついたことで、病院に行かれて治療につながった方もいらっしゃいます。

片足立ちや脳トレをしたり、歌を歌ったりするほか、サポーターが毎回お役立ち情



片足立ち

報のプリントを持ってきてくれたりします。ここに来ることが楽しみという方も聞いていますし、声掛けをして来られる方は来てもらえたらと思います。皆まじめに楽しく取り組んでいるので、この雰囲気のまま続けていきたいと思っています。



ふれ愛グループ

会場:四丁目自治会集会所 体操開始月:平成26年3月



代表
牧野 保代さん

サポーターでない方も、おもりをつける時に隣同士助け合ったり、休んだ方にお電話をしたりといったことを自主的にされており、見守りの精神につながっています。体操の帰りに一緒にお昼ご飯を食べる方もいるようで、友人関係ができました。椅子の準備や掃除は当番制で行っています。

膝が悪いので満足にはできませんが、楽しいのでなるべく休まずに来ています。



長町 要子さん

スーパーや道で会うと挨拶できる友人が増えました。



石川 扶佐子さん



お手玉とハンカチで頭の体操



石橋 俊子さん

家でも体を動かすように心掛けています。代表の方のお話が毎回楽しみです。

参加者の声～JR神戸線よい北～

桜いきいき体操

会場：甲東公民館 開始月：平成26年6月



代表

岸田 徳雄さん 興味を持ち、集まって体操をすれば近所の方々とコミュニケーションがとれるのではと思って始めました。

おもりの量を増やして体力がついたと感じます。以前は家に閉じこもりがちでしたが、体操を始めて近所の方々との挨拶や声掛けが増えたり、違う町の方とも顔見知りになりました。

サポーター 坂田 道子さん



出席率が良いこと、仲が良くて体操が始まる前に雑談が絶えないことがグループの自慢です。準備や片づけも自主的に行います。



頭の体操

いきいき体操津田町

会場：津田町住宅集会所 開始月：平成26年7月



中野 敏子さん

皆さん朗らかで、わいわいと取り組んでいます。代表の方が明るくていい方です。



代表

松井 恵利子さん

サポーター

小野寺 初枝さん

西口 美鈴さん

参加してから3カ月が経ちます。体が軽く、やわらかくなりました。

同じ住宅の方だけでなく、少し離れた地域の方とも仲良くなれました。参加者がお互いに連絡を取り合ったり、近所に参加の声掛けをしたりしています。

サポーター
向井 時子さん

体操以外にも脳トレをしたり、歌を歌いながら手足を動かしたりしています。



頭の体操

門戸荘自治会

会場：ラララホール 開始月：平成26年7月



サポーター
成地 慶さん

(成地さん) 現在10～20名位、会場に丁度いい位の参加人数で、サポーターは8名になりました。続けて体操するとそれだけ効果があるので、継続していただけるように、無理なく安心して来れる環境づくりを心がけています。

私も体操を休んだ次の週は、おもりをつ

以前は何かするのがおっくうでしたが、体が軽くなり、積極的に行動できるようになりました。



代表 田中 茂樹さん



輪になって手足の体操

けての体操で筋肉痛になったりと、効果を実感しています。

皆さん体操に一生懸命なのがグループの自慢です。



年末のお茶会

参加者の声～JR神戸線よい北～

元気いっばいうえがはら健康クラブ

会場：上ヶ原市民館

開始月：平成 26 年 9 月

会員の笑顔が自慢の当クラブ。半年に一度、親睦会を開催し、昼食をとって楽しいひとときをもっています。運動することの大切さを再確認する場ともなっています。また、安全な日常生活が送れるように勉強会をもったりもしています。

元気に自立した生活ができることをモットーにしているので、会場ではサポーターが手伝い過ぎないように心掛けています。



皆勤賞の表彰

これからも
「健康」「努力」
「感謝」「優愛」
を合言葉に地域に根差した活動をしていきます。



クリスマス会



グループで作った体操

一二三自治会

会場：パセオ甲東 2階集会室

開始月：平成 26 年 9 月



代表 三村 伊都子さん

民生委員の研修会で体操のことを知って始めようと思い、自治会や他の民生委員に声を掛けました。

杖なしで歩けるようになったというお声を聞いたり、元気に散歩をされている参加者を見ると始めて

良かったと思います。最近、会場近くでサポーター養成講座が開催されたので、5人の方が参加されました。なるべく休まず続けていきたいです。



続けて休んだ方は気になります。ご高齢の方の見守りにつながっています。



サポーター 藤永 元子さん

体操を通じて親しくなった方と、お食事に行くこともあります。



サポーター 高橋 美和子さん

清水・満池谷いきいきクラブ

会場：西田公園管理センター集会室

開始月：平成 26 年 9 月



老人クラブ、自治会で体操に取り組もうという話があり始めました。季節の植物が美しい公園の集会室で体操ができるのが有難いです。皆さん顔見知りが増えている様子を見ています。リーダーとしても嬉しく思います。無理をせず、長く続けたいと思います。



代表 佐竹 宗治さん

30回、50回、100回参加された方には、グループから表彰や粗品をお渡ししています。

サポーター 清水 富美子さん

サポーターが当番制で体操前に話をしています。皆さんサポーターに感謝してくださるので嬉しいです。

サポーター 眞鍋 和子さん



参加者の声～北部～

平成台いきいき体操

会場:名塩平成台自治会館 開始月:平成27年10月



(代表 浅田 洋子さん) 前任の民生委員さんが平成台でも体操を始めたいと数人に声を掛けられ、始めました。今度の講座でサポーターが8人になります。ここに来られる方が「体の調子が良くなった」「階段を休憩せずに一気に昇れるようになった」と言ってくれるのがとても嬉しいです。皆さん大きな声を出して、和気あいあいとした雰囲気体操されています。

この体操は私に合っていると思います。自分のことは自分でできるよう、続けていきたいです。



藤田 さだ子さん サポーター 金光 良正さん



ここに16年くらい住んでいますが、会場に来ると知らない方とお話ができます。



お手玉を使って

南之町いきいき体操クラブ

会場:南之町公会堂 開始月:平成28年5月



(会長 金谷 博さん) 皆でわいわい集まってやる雰囲気です。普段の生活で大きな声を出すことがないので、ここで皆で大きな声を出せるのが良いと思います。



サポーター 谷野 かず子さん

私自身、つまづきにくくなったり、歩くのが速くなったと感じます。

皆さん近所で顔見知り同士ですが、週1回皆さんの健康状態が分かるし、休んでいる人がいたら気に掛けることができるので、そこが体操の利点だと感じます。

1週間休むと体が重く感じるので、なるべく休まずに来ています。休んだ週は積極的に歩いて運動するようにしています。



代表 木村 正和さん



北之町町内会

会場:北之町会館 開始月:平成28年5月



代表 谷田 敏子さん

(谷田さん) 新しくできた会館で何かできないかと思っていたときに、民生委員の方から体操のことを聞いて始めようと思いました。休まれる方も少なく、体操後は少しおしゃべりをしてから帰ります。なるべく筋力をつけてこけないようにしていきたいと皆さんおっしゃっています。



(岸本さん) シニアサポートの提供会員の活動をしています。いつまでも健康で活動を続けたいと思って体操を始めました。私は明石市から引っ越してきましたが、体操やその後のおしゃべりを通じて近所の方とコミュニケーションが取れるようになりました。



岸本 武志さん