



「世田谷いきいき体操」 SIT ニュース



Setagaya Ikiiki Taisou

令和4年8月発行

長引くコロナ禍のなか、今年も暑い夏真っ盛りとなってまいりました。外出時は熱中症に気をつけて、マスクを外して歩いてみたり、室内でも水分をこまめに取ったりと、工夫をされてお過ごしになっていると思います。毎日の生活でも、生活リズムや気をつけるポイントが変わったなど、思いあたることがあるのではないのでしょうか。

今回は、地域の人と集まりたいという気持ちから新たに始めたグループと感染対策をしながら工夫をして活動を続けてきたグループの活動を紹介いたします。

<新たに立ちあげたグループ紹介>



さくら会

2021年11月立上げ



【代表者の声】

立上げのきっかけは、あんしんすこやかセンターから介護予防講座などに参加をしていた人たちへ「グループをつくりませんか」と声掛けをしていただいたことでした。その後知り合いの方を誘ったりして、15名で活動が続いています。

【皆さんの声】

- 仲間の交流が広がり、良い機会となります。自宅での継続が重要。
- 体操をしているうちにお互い気心も知れて、楽しい体操になっています。家でのひとり体操もしていますが、皆さんと一緒に楽しいです。
- 毎週なのでいいと思います。家での練習もちゃんとできればと思います。
 - 何のためにどこを意識して動かすかを考えながら出来るのがとても良い。
 - 息づかいが良くなった、楽しくできる。
 - 回を重ねるごとにできるように。動くことが楽になったような気がします。
 - まだ体操の効果は実感できませんが、続けることが大事だと思っています。



<先輩グループから一言>



いきいきダンベル体操

2016年4月立上げ



【運営スタッフの声】

- 皆さんの元気な姿を拝見できるのが励みになります。
- コロナ対策で、消毒液やふき取り用ペーパーで除菌をしています。
- 最初は緊張していた様子が、回数を重ねるごとに笑顔で挨拶できる関係に。帰るときは「体が軽くなった」と言われ、嬉しくなります。
- 会場の確保やパソコン等個人所有の機器を使用しているなど、課題もあります。
- 設立時からスタッフとして参加。当初から通ってきてくださる方々にこちらが元気をいただいています。DVDの新しいものができるといいかな。

【皆さんの声】

- ダンベル体操、頭の運動等盛りだくさんのプログラム。健康面もプラスになっています。
- 近くに知り合いが出来てよかった。体を動かした後は気持ち良い。
- スタッフの方のご苦労もあるのですがとても仲良く、来るだけで楽しいです。1週間休むと体がなまる感じで「あー来て良かったな」と。民生委員の方が素晴らしいです。
- 参加して3ヶ月くらいです。体操の日は何となく体が軽い感じ。肩こりが少し楽になります。できれば毎週あればいいと思います。
- 体操を始めて半年くらい。動きが楽になりました。友達もできて楽しいです。
- 全部真面目にすると疲れますが気持ち良いです。少しでも筋肉を柔らかくしたいです。
- 家の中で階段の上り下りを繰り返して身体を動かすようにしています。週に1度でも皆で併せて体操すると家でもしなくては！という気持ちになります。



エアコンをつけて窓や
ドアは開放しています



～世田谷区からのお知らせ～

★★ 健康診断の勧め ★★

年に1回の健康診断は受けていますか。健康を保つためにも、かかりつけ医での受診に加えて、生活習慣病などご自身の健康状態について健康診断を受けて確認しておきましょう。

★★ 「介護予防手帳」を知っていますか。★★

介護予防に関するミニ知識や習慣としていたるご自身の記録などご自身の記録として介護予防手帳をご用意いたしました。あんしんすこやかセンターで配布しています。ぜひ、ご活用ください。

★★ コグニサイズDVD 配布しています。ご希望の方は介護予防・地域支援課まで ★★

