

生活支援コーディネーター 通信

2023.12 vol.11

人生100年時代！ 健康寿命を延ばして住み慣れた地域で 生き生きと！

フレイルを予防するには、「**身体活動**」「**文化活動**」「**ボランティアや地域活動**」が重要と言われています。特に「**身体活動**」はしていないが、人と人とのつながりである「**文化活動**」や「**ボランティア**」「**地域活動**」をしている人は、「**身体活動**」だけをしている人に比べて、比較のお元気で生活できるという結果もあります。

今回私たち生活支援コーディネーターが、ラジオがひとつあればどこでも誰でも気軽にできる「**ラジオ体操**」で**運動しながら人とつながる**市内の活動をご紹介します！

皆さんも気の合う仲間と始めてみませんか？

第1層生活支援コーディネーター（市域）橋本

市内でほかに活動している団体があれば、教えてください。

連絡先 四條躰市社会福祉協議会
072-878-1210 橋本

栄養

- ・バランスの良い食事
- ・口腔ケア

社会参加

- ・身近なボランティア
- ・興味のある文化活動へ
- ・お友達と一緒に！

キーワードは、

1に栄養！

2に運動！

3、4に睡眠！

5に笑顔で

社会参加！

運動

- ・負担なく気軽
- ・継続が大事
- ・ちょっと頑張る！

みんなで元気！

体と心動かし！和気あいあい！

コロナ禍で地域の通いの場が閉鎖されたことで外出して人との交流する事や身体を動かす機会が減り、フレイルになったとの相談が多くありました。今年度、コロナも緩和された事で、地域の通いの場が再開。気軽に集まり、体操できる場を地域の人とアイデアを出し合いながら、一緒に作りました。

カラコロ体操やラジオ体操のDVDをテレビで流し、参加者同士で**和気あいあい**と**楽しく体と心動かし**て、**元気**になりましょう！仲間も募集しています！

開催場所：岡山自治会館

開催日時：毎月第2火曜10：00～ 自由参加です。

第2層生活支援コーディネーター（第1圏域）高垣



四條躰神社でラジオ体操

清々しい朝数十年～なわてあゆみ会～

四條躰神社では朝の神聖な空気の中、市内外から20～30人が集まりラジオ体操が行われています。

あゆみ会に13年参加されている地区福祉委員のTさんによると、Tさんが通い始めた当初、既にこの会が約20年間続いていると先輩参加者から教えてもらったそうです。

あゆみ会のラジオ体操は誰でも参加でき、朝6時半スタート（冬は15分遅らせて開始）。日曜日は休み。ラジオ体操の前後には、有志で盆踊りの練習や太極拳も行われています。**みなさんも体操で、清々しい朝を迎えながら身体を鍛えませんか？**

第2層生活支援コーディネーター（第2圏域）吉田



戎公園で毎朝ラジオ体操！

10年前より田原台に住む2人の女性が戎公園でラジオ体操を始めました。最初は2人でしたが次第に人が集まり、今では、震える寒い冬や厳しい暑い夏でも20数名が参加しています。最近ではラジオ体操の後、リズムに合わせて太極拳やジャズダンス等にも挑戦しています。**健康にも美容にもgood**です。自由参加で、土・日・祭日はお休みです。皆さんも参加しませんか!!

第2層生活支援コーディネーター（第3圏域）森脇



健康
づくり

生きがい
づくり

仲間
づくり

朝の爽やかな
空気を吸って、
1日楽しく
過ごせます！

すごく元気に
なりました！

こんな
通いの場が
あったらなあ

ラジオ体操
10周年