

いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰



12月20日の表彰式（市役所）

目指せ健康長寿

いきいき！地域づくりによる
介護予防活動表彰



「富来浦手元気アップ教室」の皆さん

個人の部「いきいき元気で賞」

※90歳以上で3か月以上教室に参加

- 野木 ユミコさん（浜陽元気になろう会）
- 藤原 アヤ子さん（浜陽元気になろう会）
- 熊野 昭六さん（塩屋区週一元気アップ教室）
- 伊藤 チヨコさん（瀬戸田下区週一元気アップ教室）
- 疋田 雅子さん（下原7区すこやか体操教室）

団体の部「いきいきビッグ4year賞」

※4年以上教室を運営

- 国見浦手元気アップ教室（国見町竹田津）
- 瀬戸田下区週一元気アップ教室（安岐町瀬戸田）
- 大添区週一元気アップ教室（安岐町大添）

県は毎年、地域で介護予防活動に積極的に取り組む個人や団体を表彰しています。令和4年度は、市内より5名の個人と3つの団体が表彰されました。

地域で取り組む “健康づくり”

「週一元気アップ教室」を立ち上げよう

昨年4月に教室開始

富来浦手区

あなたの住む地域で「週一元気アップ教室」は行われていますか。行われていれば、ぜひ参加をして、健康づくりに努めてください。行われていなければ、仲間を誘って「週一元気アップ教室」を地域で立ち上げてみませんか。教室の立ち上げや運営には、市や社会福祉協議会によるさまざまな支援があります。ここでは、昨年4月に「週一元気アップ教室」を立ち上げた富来浦手区（国東町富来浦）をご紹介します。



浜陽元気になろう会
藤原 アヤ子 さん
(国東町浜)

体操で健康を保ち
孫やひ孫と触れ合いたい

教室の大上文紘さん（体操普及リーダー）がよくしてくれるので、毎週体操がある日が待ち遠しいです。昔から体を動かすことが好きなので、教室が始まった1回目からずっと参加しています。

長生きしたことで、たくさんの孫やひ孫に恵まれ、とても幸せです。体操を続けて健康を保ち、孫やひ孫たちといつまでも触れ合いたいです。



浜陽元気になろう会
野木 ユミコ さん
(国東町浜)

行ける限り教室に通い
100歳まで頑張る

年を取ると体を動かすことがきつくなるので、少しでも体力を維持したいと思い、教室に通っています。参加者は知り合いばかりなので、体操の合間にみんなでおしゃべりをするのも楽しみです。

教室では私と藤原さんが最高齢の93歳なのですが、ありがたいことに、みんなが「100歳まで頑張る」と励ましてくれます。行ける限り、教室に通いたいです。



大添区週一元気アップ教室
体操普及リーダー
末広 八代美 さん（安岐町大添）

教室を開いて6年目
楽しく続けていきたい

コロナ禍で教室を休止した時、「家で体操をしても続かない」「体操を始めて転倒しなくなったので、開催してほしい」などの声が寄せられました。感染対策をして再開し、今ではみんな元気に体操をしています。

参加者は健康寿命を延ばすため、一人一人できる範囲で体操を頑張っています。今年で教室も6年目になりました。これからも楽しく続けていきたいです。

有志5人で
地区に教室を
立ち上げました



富来浦手元気アップ教室
体操普及リーダー
亀井 孝佳 さん
(国東町富来浦)

「週一元気アップ教室」を立ち上げるには？

- 1 区の承認のもとで、立ち上げのための有志を集める。3人以上いるとよい。
- 2 体操普及リーダー養成講座に参加。体操や教室運営の知識を身に付ける。
- 3 参加者を集め、地域の公民館などで教室を開く。

※教室の運営に必要な映像機器などの購入には、市の補助があります。
※定期的に専門職が教室に出向き、健康づくりの支援をします。

畑さんら有志5人で体操普及リーダー養成講座を受講し、区の理解と協力を得て、富来浦手区に「週一元気アップ教室」を立ち上げました。気心の知れた地域住民同士で、互いの健康を気遣いながら和やかに体操をしています。

せっかく教室を始めたので、長く続けていけるよう、工夫して運営していきたいです。いずれは他地域でしているような高齢者の居場所づくり（カフェなど）にも取り組みたいと考えています。

富来浦手区では、地域住民が集まって週3回ラジオ体操をしていましたが、だんだん参加者が少なくなり、中止となっていました。何か代わりとなる健康づくりの取り組みをしたいと思い、昨年から「富来浦手元気アップ教室」を運営しています。

70～80代を中心に、毎回12人ぐらいい楽しく体操やレクリエーションをしています。まだ開始して1年目なので、もっと地域内に周知をして、参加者を増やしていきたいです。

もっと周知して
参加者を
増やしたいです



富来浦手元気アップ教室
体操普及リーダー
畑 克明 さん
(国東町富来浦)

体操普及リーダー サポートスタッフ養成講座(通信制) 受講者募集

申・問 社会福祉協議会 ☎64-7100

体操普及リーダー養成講座（毎年10月ごろ募集）に加えて、今年度より体操普及リーダーを支える「サポートスタッフ」の養成講座を始めました。サポートスタッフになって「週一元気アップ教室」の運営に関わりませんか。※「週一元気アップ教室」の普及を図るため、サポートスタッフのみの団体でも教室を立ち上げることが可能となりました。

内容 120分のDVDを自宅で見、感想などを記入した用紙を提出してください。

募集期間 受講生は通年で募集していますので、お気軽にお問い合わせください。