

行ってみよう

うわじまガイヤ健康体操

やってみよう

元気づくりサポーター

VOL.3

■うわじまガイヤ健康体操協力団体とは？

週に1回以上、「ガイヤ・オン・ザ・ロード」の曲に合わせた高齢者向けの体操を実施する住民主体の団体のこと。団体の仲間で、元気づくりに取り組んでいます。

■元気づくりサポーターとは？

ガイヤ体操の普及や、市の介護予防事業への協力など、介護予防ボランティアとして、活動している人のこと。誰かのために、地域のために、活動しています。



【三間地区 うわじまガイヤ体操協力団体一覧】



- ①ピンコロシャン
- ②大藤「ハッスルクラブ」
- ③サツキ会
- ④ニコニコ
- ⑤百笑会(ひやくしょうかい)
- ⑥元宗体操クラブ



うわじまガイヤ健康体操協力団体③：サツキ会

【活動日】 毎週月曜日午前中

【ところ】 三間町隣保館

【登録者平均年齢】 73歳

【1回平均参加者数】 12人

■ガイヤ健康体操以外の活動

茶話会、大正琴、料理のほか、いろいろな教室で習ったストレッチや筋トレを参考に作って作った、オリジナルの転倒予防体操やロコモ体操をしています。

■参加者の声

- ▶ガイヤ体操は、自分の体の動きに合わせてちょうどよいです。
- ▶体操の後の茶話会を楽しみに、活動しています。
- ▶隣保館の職員さんにも協力してもらい、続けています。



元気づくりサポーター

【運営サロン】 わくわくレッツみま

■サロンでのサポーター活動

2人で、お互いに役割分担しながらお手伝いをしています。みんなが楽しく参加できるよう配慮や声かけをしています。

■サロン参加者の反応・様子

息切れしていたラジオ体操がスムーズにできるようになり、元気になった人もいます。体の調子が悪くても、参加することでリラックスができます。

「笑いで始まり笑顔で終わる」和やかな雰囲気が続けやすく、楽しく活動しています。生活にメリハリができ、家にこもりがちだった人も、外出回数が増えました。



【問合先】 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019