

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.1

■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。



【旧宇和島地区 うわじまガイヤ体操協力団体一覧】



- ①高光クロッケークラブ
- ②カラオケ同好会
- ③キャスルクラブ
- ④サッチャンの会
- ⑤フレンド
- ⑥柿原老人クラブ
- ⑦和霊校区老人クラブ
- ⑧宇和津地区老人クラブ連合会
- ⑨九島ほほえみクラブ
- ⑩手話サークルはまゆうの会
- ⑪大浦老人クラブ
- ⑫FTC
- ⑬元気クラブ
- ⑭これかた会
- ⑮つるしま老人クラブ笑みの会
- ⑯なでしこ会
- ⑰栄町港老人クラブ
- ⑱交友会
- ⑲あんずの会夢
- ⑳ひまわり
- ㉑プリンセスプリンセス
- ㉒明倫地区長寿会長堀
- ㉓明倫長寿会
- ㉔陽だまりの会
- ㉕ローズクラブ
- ㉖寄松サロン
- ㉗寄松地区老人クラブ
- ㉘保田老人クラブ
- ㉙白浜なかよしサロン
- ㉚船隠老人クラブ
- ㉛遊から会
- ㉜蔦淵サロンちぎり

うわじまガイヤ健康体操協力団体⑳：ひまわり

【活動日】 毎週土曜日午前中
 【ところ】 山際集会所
 【登録者平均年齢】 79歳
 【1回平均参加者数】 9人



■体操以外の活動

団体応援金で花苗を購入し、集会所で育てたり、茶話会や運動になるゲームを考えたり、みんなで楽しみながら活動しています。



■参加者の声

- ▶体操を家でも続けると、1年経った今では杖を使わなくても歩けるようになりました。
- ▶定期的集まるので、近所同士仲良くなり、家族みたいな雰囲気になりました。
- ▶花苗の水やりをしていると、近所の人から育て方について声をかけてもらいました。

元気づくりサポーター：大杉さん

【運営サロン】 ウォーター&フィッシュ



■サロンでのサポーター活動

体操教室で習った体操や、ガイヤ体操を伝えています。出欠表を手作りしたり、体操で使うボールの修繕をしています。最初は、自分のために始めた活動でしたが、サロンに来ているみんなのために、自分が少しでも役に立てることを続けています。

■サロン参加者の反応・様子

サロンを始めた当時(約8年前)と、参加者は変わらず元気いっぱい！やめる人がほとんどいません。「1日でも元気で長生き！」がサロンの合言葉です。声をかけあいがんばっています。