

### ■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。



### 【吉田地区 うわじまガイヤ体操協力団体一覧】



- ①よってガイヤ
- ②でちこんか会
- ③悠々クラブ
- ④御舟手いきいきサロン
- ⑤吉田愛宕クラブ
- ⑥吉田陣屋クラブ



### うわじまガイヤ健康体操協力団体③：悠々クラブ

【活動日】 毎週土曜日午後

【ところ】 吉田公園

【登録者平均年齢】 76歳

【1回平均参加者数】 17人

【体操以外の活動】 輪投げ、クロッケー

公園内の建物を使って体操をしています。建物内の清掃も、参加者が交代でします。団体最高齢は90歳！元気に体操を頑張っている姿に、全員が励まされています。



#### ■参加者の声

- ▶老人クラブの活動では、年に数回しか顔を合わせる機会がなかったが、毎週体操で集まるようになり、皆さんと仲良くなれました。
- ▶長い間入院していましたが、退院後体操に参加し、元気になりました。
- ▶体操をして、体が楽になりました。

### 元気づくりサポーター

【うわじまガイヤ健康体操協力団体②】

でちこんか会

#### ■団体でのサポーター活動

ガイヤ体操を皆さんに伝えていきます。2人で、お互いに役割分担しながら、団体のお世話をしています。ボールやセラバンドを使った体操をみんなのできるようにリードしています。

#### ■参加者の反応・様子

楽しい・つらい話など、みんなで話しています。気持ちも明るくなり、体操の日を楽しみにしています。宇和島ケーブルテレビで放送される朝のガイヤ体操も、欠かさず自宅で行い、毎日元気に過ごしています。

