

楽しく健康づくりしています

通いの場に  
地域包括支援センターが  
おじゃまします



# 健康クラブ



毎週月曜日 午前10時～12時  
場所: 磯分内酪農センター

内容: ほぐし体操、脳トレ体操、  
リズム体操「川の流れるように」ゲームなど

標茶地域の通いの場と標茶町健康づくり運動指導員の活動を取材しています。

8月は、磯分内酪農センターで行われている健康クラブにうかがい、参加されている皆さんと健康づくり運動指導員の永井優子さん、西川留美子さんにインタビューをしました。

永井さんは、楽しくやること。皆さんとお話しながら、無理をしないで楽に体が動かせるようになるといいなと思って指導しています。西川さんは、元気に集まれるのがいいこと。お休みされると気になっちゃって。皆さんいろいろなストレスがあると思うけどこの教室で発散して帰ってほしい。みんなの声をききたい。もっと人が来るといいんだろうと思います、と教えてくださいました。

体操は効果を丁寧に伝えつつ、ゆったりと全身をほぐしていきます。ゲームは高得点が出るとみんなで大喜びして盛り上がります。今年から得点の記録をとり勝負を競っているようで、誰が年間チャンピオンになるのかが楽しみです。

酪農センターまで来るのも運動だし、和気あいあいにおしゃべりするのも楽しみだから、それも口の運動よ！と皆さん明るくお話ししてくださいました。

体操中の永井さんの丁寧な声かけと、ゲームをとびきり楽しませてくれる西川さん、そして皆が元気になれる楽しいおしゃべりが魅力のようです。



ほぐし体操



リズム体操

川の流れるように〜♪



## 参加している方のインタビュー



よかったよ、ここに来て。リウマチがあって、椅子から立ちあがることもままならなかったのに立てるようになった。手首も肘も肩も痛くて動かせなかったのに、上着が脱げるようになったの。最高です。友人のKさんが座っていてもできる体操だよと誘ってくれた。はじめは何も変わらないだろうってばかにしていたけど、立てなかったのにつかまらずに立てるようになったの。柔軟体操は無理がかかるけど、ほぐし体操で動きが良くなりました。1週間に1回だけど、これだけ効果がある。感謝しています。

家から公民館までの距離が遠いので、ここまで歩いてくるのが運動。みんなとお話ができ気持ちが晴れる。



毎週1回楽しみがあってうれしい。歩いてここまで来てみんなとおしゃべりして体を動かす。目は見えにくくなったし、聴こえにくいけど補聴器はいや。でも、そのままでいいよってみんなが言ってくれる。それがうれしい。