

あなたの力で、つるがをもっと元気に！

元気づくりサポーターになりませんか

住み慣れた地域で、自分らしく、自立した生活を生涯にわたって送れるよう、市では、介護予防事業に取り組んでいます。その取り組みの一つとして、自ら元気づくり（介護予防）を学び、実践し、地域住民に「元気づくりサポーター」の育成を行います。今回はサポーター制度やサポーターになった方の取り組みを紹介します。



▲昨年度開催した養成講座の様子

元気づくりを地域に広める

「元気づくりサポーター」

元気づくりサポーターとは、元気づくりに関する知識や運動方法などを学び、学んだことを地域に広める活動を行うボランティアです。

サポーターになった皆さんは、地域で行われている各種教室や地域ふれあいサロンなどを通じて、地域住民の元気づくりを支援しています。

養成講座を受講することで、誰でも元気づくりサポーターになることができます。

養成講座では、まずは自分自身が健康であるために、介護が

必要となる要因やどのような予防方法があるのか、講義を通して理解を深めます。リハビリの専門職である理学療法士の指導のもと、つるが元気体操（下欄参照）を実際に行ったり、グループワークをするなど、実践を交えながら講座を行います。自身も健康づくりのために受講する方も大歓迎です。

元気づくりサポーター養成講座

とき 10月10日～12月5日の期間、水曜日に開催

（全8回、10月17日は休講）
13時30分～15時30分

ところ あいあいプラザ

内容

▼運動・栄養・口腔など元気づくりに関する知識

▼つるが元気体操の動作や効果

▼元気づくりサポーターの役割

▼地域で活動するに当たっての留意点 など

対象 講座の内容に関心のある方・元気づくりサポーターの活動を希望される方

サポーターの活動紹介

サポーター有志で結成した「つるが元気体操の会」

つるが元気体操の会は、つるが元気体操を通して、地域で元気づくりを広めるボランティア団体です。

養成講座を受講してサポーターとなった方の中から、結成されました。毎月1回、会の定例会に合わせて開催しているつるが元気体操の講習会は、体操の魅力を多くの方に知ってもらおうと、会員の皆さんが内容や伝え方を工夫しながら開催しています。約1時間の講習を終えた参加者

からは「楽しく体を動かせました。また次も来たいです」との声が聞かれました。会の活動は定例会以外にも、要望のあった地区や団体の集まりに向いて体操を教えることや、市が主催する介護予防教室での体操指導の支援などを行っています。

サポーターの皆さんの活動は、

地域の元気づくりに着実に結びついています。

つるが元気体操の会 一緒に体操やってみよう！

つるが元気体操の会は毎月第2月曜日11時からあいあいプラザで体操を行っています。どなたでも申込不要で参加できます。日程変更の場合もありますので、詳しくは広報つるがのお知らせ欄にてご確認ください。9月の開催は左記のとおりです。

また、地区の集まりなどに会員が向き、体操を教えています。希望される方は、長寿健康課へお問合せください。

【9月の開催案内】

とき 9月10日(月)
11時～11時50分

ところ あいあいプラザ

対象 どなたでも（無料）

持ち物 フェイスタオル、飲み物

問合せ先

つるが元気体操の会（長寿健康課）
☎22・8181

つるが元気体操の会 活動の様子

会員の皆さんが主体となって、毎月1回、つるが元気体操の講習会を行っています。講習会は、誰でも気軽に来られる温かな雰囲気が特徴です。



1 定例会で日々の活動状況や健康に関する情報を会員相互に報告



2 定例会終了後、会場に移動し、それぞれの役割分担を確認



3 講習会が始まり、脳と体を使う体操などを準備運動として実施



4 会員からつるが元気体操の動きのポイントを伝えながら、参加者と一緒に体操をする



5 この日は、会員が最近作り方を覚えた特製の熱中症予防ドリンクを振る舞う



6 講習会終了後、次回開催に向けて改善点などを意見交換