

「活動してみたいの感想は？」
 活動中、多くの仲間の笑顔に
 加りました。



元気づくりサポーター1期生
 すぎい たつこ
杉井 多津子さん

「サポーターになった理由は？」

数年前に体を壊したことをきっかけに、自分自身の体のためにもっと学びたいと思って参加しました。

「元気づくりサポーターになりたい人へのメッセージ」
 目指すは敦賀市 健康寿命日本一！力を合わせてみんなで楽しく体操しましょう。

出会えて自分もいつのまにか笑顔になっています。体も心も楽しい気持ちになります。
 つるが元気体操は立ったままでもできるし、足が悪い人は座ったままでもできます。健康のことをよく考えられていて、介護予防に最適の体操だと思います。

市には、つるが元気体操を習得し、地域住民の方々に普及、指導している**元気づくりサポーター**というボランティアの方々がいます。元気づくりサポーターは、地域で行われている各種教室やサロンなどを通じて地域住民の元気づくりを支援する活動をしています。昨年度は、養成講座を受講した31人が元気づくりサポーター1期生として認定を受けました。今年6月には、そのうち15人がボランティア団体「つるが元気体操の会」を発足させました。今後は、地域や市の介護予防教室など、ボランティア活動の場を広げていきます。

広がる元気づくりの輪

座を受講した31人が元気づくりサポーター1期生として認定を受けました。今年6月には、そのうち15人がボランティア団体「つるが元気体操の会」を発足させました。今後は、地域や市の介護予防教室など、ボランティア活動の場を広げていきます。



つるが元気体操とは、「元気づくり」を目的とした体操で、脚の筋力や腰の柔軟性に効果が大きく、日常生活を営む上で必要な筋肉などを鍛えられます。子どもから高齢者まで、幅広い年齢層の人たちが一緒にできる体操です。皆さん、ぜひ始めてみましょう。

- ◆**転倒予防**… バランス感覚、ふんばる力がつきます。
- ◆**腰痛・肩こりの改善**… 筋肉をのばし血行が良くなります。
- ◆**認知症予防**… 頭と体を同時に使うので、脳が活性化します。

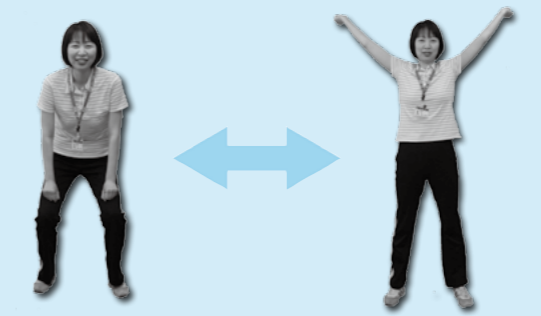
「**ファイト**」 元気な花を咲かせましょう
みんなを始めよう!
つるが元気体操
 市では、市民の皆さんが運動習慣を身につけ、自ら健康づくりに取り組むまちづくりを目指せるよう、オリジナルの「つるが元気体操」を製作しました。

やってみよう！つるが元気体操

つるが元気体操では日常生活を意識したさまざまな動きがあります。ここでは、体操の中に繰り返し出てくる動きの一部を紹介します！

スクワット運動

太ももの力を鍛えます。日常生活の立ち上がりの動作がスムーズになります。



- ①軽く腰を落とし、手で膝をたたきます
- ②両手を挙げて、体ののびします

腕ふり

腰や背中中の柔軟性が向上します。また、肩甲骨周囲の血流も改善されます。



腕ふりしながら、一歩前に足を出し踏ん張ります。
 ※肘を大きく振ることで、腰のねじれも引き出します

つるが元気体操 音楽

ファイトツルガ (一部抜粋)

- ♪ファイト 笑顔の花を咲かせましょう
- ♪ファイト 体ぜんぶで笑いましょ
- ♪ファイト 心も元気がいいな
笑顔の花を咲かせよう
- ♪もうすぐ この街にも新幹線が来るよ
きらめく未来を皆信じてるよ
走り出したみんなの夢を
のせたまま 次はどこへ行こう？

つるが元気体操が気になった方へ

元気体操のCDおよびDVDを無料で配布いたします。ご希望の方は長寿健康課までご連絡ください。また、市HPにおいても動画をダウンロードできます。ぜひご利用ください。



つるが元気体操

「講座では何をしているの？」
 つるが元気体操をはじめ、
 介護予防のためには、互いに助け合うことが必要です。そのためには、地域の健康を支えるリーダーが必要となってきます。講座では、そのような人材を育成することを目的としています。

有限会社ほっとリハビリシステムズ
 理学療法士
 よしもと よしかず
吉本 與史一さん
 [profile]
 ・つるが元気体操の製作者の1人
 ・元気づくりサポーター養成講座 講師

「元気づくりサポーターになりたい人へのメッセージ」
 まずは、自分の健康づくりのために参加してください。サポーターの健康的な姿が、地域の元気づくりにつながります。幅広い年代の人たちと一緒に頑張りましょう。

元気づくりサポーター 2期生 募集!
 と き 10月12日～12月7日(全8回)
 13時30分～15時30分
 ところ あいあいプラザ
 対 象 敦賀市民(要介護認定を受けていない方)
 定 員 30人(先着順)
 申込期限 9月30日(金)まで

問合せ・申込先 長寿健康課 ☎22-8181