



利用者
細沼貞子さん

休憩時間の何気ない会話が楽しみ

広報紙でリフレッシュ体操を知りました。地域の方と交流ができ、気分転換にもなると思い3年前から参加をしています。この教室に行くようになってから、参加者やサポーターの方とも顔見知りになり、町内の方と話をする機会が増えました。体操で筋力を維持できるのも良いですが、休憩時間に参加者同士で何気ない話ができるのが、ここに来る一番の理由です。

自分のペースでできるから続けられる

2年前に友人から誘われたのがきっかけで参加をしています。リフレッシュ体操はウォーミングアップをしてから軽い運動をしてクールダウンで終わるといった流れで進むので膝の悪い私も無理なく参加でき、筋力の維持につながります。道具もいらないので、教わったことを家に帰ってできるのも魅力の一つ。申込みも不要で無理なく自分のペースで参加できるので今後も続けていきたいです。



利用者
大谷利子さん

User

Supporter



運動サポーター
大久保幸子さん

教えることで自分も成長できる

サポーターになったきっかけは5年前に友人に誘われたことです。リフレッシュ体操教室では、サポーターと利用者が友達のような雰囲気なので気楽にいられます。人になにかを教えるのは難しいですが、教えることで自分も成長できるのでやりがいがあります。この教室ではただ体を動かすだけでなく、トランプを使った脳のトレーニングもやるので、今後たくさんの人に参加してほしいです。

頑張っているみなさんの姿が私の力になる

2年前に地区サロンで声をかけていただいたのがきっかけで運動サポーターになりました。体操教室に参加するみなさんは私より高齢ですが、とてもお元気です。そんなみなさんの姿を見ると「私も将来元気でいられるように頑張ろう」という気持ちになります。サポーターとして参加者のみなさんと体操をすると私自身のトレーニングにもなるので、今後も継続して活動していきたいです。



運動サポーター
金子淳子さん

Supporter

リフレッシュ体操をコミュニケーション シヨントールの一つに

「リフレッシュ体操」は全ての体操に通じる5つの動き（のびる、まげる、ねじる、まわす、あるく）を基本として、普段体を動かさない人でもできるように簡単な動きで構成されています。介護予防や運動前のウォームアップ、疲労回復のクールダウンとしても効果的ですが、体操をするメリットはそれだけではありません。

リフレッシュ体操教室には同じ地域に住む人たちが多く参加されていますので、今まで話したことのない近所の人と話す機会が生まれま

す。ここで仲良くなった人同士で新たなコミュニケーションが生まれたりすることもあります。また、家に帰って家族にその日の体操の話をしたり、孫と一緒に体操をしたりすることで、家庭でのコミュニケーションの幅も広がります。

普段家にこもりがちで地域との繋がりが少ないという人は、ぜひ一度この体操教室に参加してみたいかがでしょうか。地域の人とからだを動かす交流する機会を持つことで、気分転換にもなります。

「みんなと一緒に身体を動かすのはちょっと大変」と感じている方もぜひ一度この教室に参加してみてください。

1人でも多くの参加者がこの教室を通してコミュニケーションを広げて、いつまでも元気に楽しく生活してほしいですね。



女子栄養大学
実践運動方法学研究室
保健学博士
金子嘉徳教授

運動サポーターとして活動しませんか

運動サポーターとして活動することで、地域で活動して楽しみを感じることはもちろん、自分自身の健康を見直す機会となります。友人が増えたり、ほかの地区の方とも交流を楽しむことができます。一緒に活動してみませんか。

運動サポーター養成講座

期日 10月1日、22日、11月5日、19日、24日

時間 午後1時30分～3時

場所 中央公民館体育館、女子栄養大学

内容 講習、実践

費用 無料

講師 保健学博士 金子嘉徳氏（女子栄養大学実践運動方法学研究室教授）

対象 町内在住のおおむね60歳以上の方

申込み 9月14日までに☎へご連絡ください。

☎越生町地域包括支援センター

☎299-5532

