

特集

いつまでもいきいき元気！

ころばぬ先の健康体操サポーター



私たち「ころばぬ先の健康体操サポーター」です！
サポーターに伺いました。
サポーターをしてよかったことを教えてください！



「ころばぬ先の健康体操サポーター」とは？

「ころばぬ先の健康体操」を教え広めるために、介護予防教室や自主グループで、体操指導を行う体操ボランティアです。活動を通じて、地域の人と人とのつながりづくりを行っています！令和4年度は44名のサポーターが活躍しています！

「ころばぬ先の健康体操」とは？

台東区独自のもので、いつでもどこでもだれでもできる体操です。足腰の筋力だけでなく、全身の筋力や柔軟性の向上に効果的です。また膝や腰の痛みを軽くする効果もあります。



地域の中で楽しく活動！体操をきっかけに笑顔とつながりが広がっています！

若草ころばん会

友だちから友だちへつながる体操の輪！



▲ 青柳智子さん(左) ▲ 築地周代さん(右) ▲ 南 文江さん(中央)

- 🎤 サポーターになったきっかけはなんですか？**
南：区主催のころばめ先の健康体操教室に参加をし、運動の大事さを痛感しました。自分自身の健康維持のためにと思ったのがきっかけです。
- 🎤 若草ころばん会の活動は、どのような経緯で始められたのでしょうか？**
南：浅草保健相談センターで実施していた体操教室にお手伝いで参加しました。このまま終わってしまうのはもったいないという声があり、若草ころばん会を立ち上げました。
- 🎤 若草ころばん会のアピールポイントはありますか？**
築地：みんなの仲がよいところです。若草ころばん会は、友達からの紹介方式での加入のため、独りぼっちということがないです。

● サポーターの魅力 ●

南：参加者が帰るときのお顔や姿がとても素敵で何よりうれしいです。人生の先輩である方々から様々なお話を聞くことができ、この活動は宝だと思っています。

青柳：自分のためになっています。勉強して成長している姿を参加者の方が見てくれているのも魅力だと思います。



最高年齢は100歳！
立ち上げから19年、
ほとんどメンバー変わらず
仲良く活動しています！



活動の様子

わいわい健康教室

みんなで楽しく和気あいあい！



▲ 岡田 真弓さん

- 🎤 サポーターになったきっかけはなんですか？**
地域での健康体操の機会を提供するために始めました。自分の体力低下の防止もきっかけです。
- 🎤 わいわい健康教室は、どのような経緯で始められたのでしょうか？**
町会女性部としての地域活動の一つとして始めました。サポーターになった当初から活動をしています。去年はコロナでほとんど活動ができませんでしたが、今年は「とにかくやろう！」という気持ちで活動をしています。
- 🎤 わいわい健康教室のアピールポイントはありますか？**
今は体操がメインですが、コロナ前はお茶を飲んだりしていました。体操以外にもカーレットや輪投げをして楽しく体を動かしています。

● サポーターの魅力 ●

参加者の方々が楽しんでやってくださっているのを見ると喜ばしくなります。また、自分自身はもちろんのこと参加者の方の体力維持・向上につながっているのもやってよかったと思うことです。



活動の様子

みんなで楽しく
対戦！



カーレット
卓上で行う
カーリングです

かく じゅ かい 鶴 寿 会

自分のペースで無理せず運動！



▲ 佐々木 良子さん

- 🎤 サポーターになったきっかけはなんですか？**
今 村：地区センターでやっていたふれあい介護予防教室を見学したところ、担当サポーターに誘われたのがきっかけです。
- 🎤 鶴寿会の活動は、どのような経緯で始められたのでしょうか？**
佐々木：シニアクラブの活動の中で、先輩サポーターが体操を始めたところに、自分も加わるようになりました。
- 🎤 鶴寿会のアピールポイントはありますか？**
佐々木：決まったルールがないので、気楽に来てもらえます。好きに体を動かして来てもらえるので、そこが魅力だと思っています。

● サポーターの魅力 ●

佐々木：体操は自分のためです。活動を通じて、地域の顔見知りが増え、とてもうれしいです。何かあったときには、地域のつながりが大事だと思っています。
今 村：参加者がいるからこそ続けられていると思っています。一人じゃないから「一生懸命やらない」という気持ちになります。



輪投げ



活動の様子



サポーターが作詞をした「ころばめ小唄」
を始めに声を合わせて歌います

▲ 今村 美津枝さん

あなたも一緒に活動しませんか？
ころばめ先の健康体操サポーター

大募集中!!

「自分も健康になりたい」
「サポーター活動が楽しそう」
「ボランティアをやってみたい」など
体操サポーター活動に興味を持たれた方は、
ぜひ下記へお問合せください。
一緒に楽しく活動しましょう!!

問合せ 介護予防・地域支援課

☎ 5246-1295 FAX 5246-1179

夏バテ予防

おすすめ夏ごはん 変わりそうめん

暑い日が続くと食欲がわかず、つい食事を抜いてしまうことはありませんか？手軽に美味しく食べて、夏を乗り切りましょう！

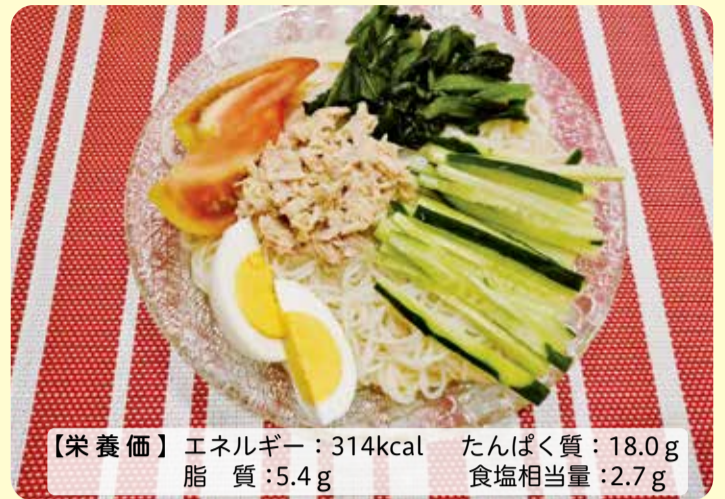
材料 (2人前)

- ・そうめん(乾) …………… 120g
- ・きゅうり …………… 1/2本
- ・卵 …………… 1個
- ・めんつゆ(三倍濃縮) …………… 60ml
- ・水 …………… 120ml
- ・いりごま …………… 小さじ1
- ・青菜(ゆで) …………… 60g
- ・トマト …………… 中1/2個
- ・ツナ水煮缶 …… 小1缶(70g)

A

作り方

- 1 そうめんは袋の表示どおり茹でて水で洗う。
- 2 青菜はやわらかく茹でて、食べやすい大きさに切る。きゅうりは食べやすい長さに切る。トマトはくし形に切る。
- 3 卵は茹でて、くし形に切る。
- 4 器に1、2、3、ツナ水煮缶を盛りつけ、合わせたAといりごまを上からかける。



【栄養価】 エネルギー：314kcal たんぱく質：18.0g
脂質：5.4g 食塩相当量：2.7g

ポイント

- 青菜は冷凍野菜を使うと、調理の手間が省けて便利です。
- ツナ水煮缶は、しゃぶしゃぶ肉やサラダチキンに変えてもいいでしょう。
- めんつゆを、ごまドレッシングに変えてみるのもおすすめです。

問合せ 台東保健所 保健サービス課 栄養担当
☎ 3847-9440 FAX 3847-9467

自宅でできる運動や健康情報のDVDを配布しています

PICK UP!

簡単! おうちで体力測定 & 筋トレ体操

～あなたの体力どのくらい?～

年齢とともに心身の働きが低下した状態をフレイルといいます。この番組では、フレイルを予防するために、おうちで簡単にできる体力測定と筋トレ体操を紹介しています。



両手を腰に当て、スタートの合図で足を5cmほど厚かせる

ラインナップ You Tubeでも公開中!!

(自宅でできる運動)

- 簡単! おうちで体力測定 & 筋トレ体操 ～あなたの体力どのくらい?～
- ころばぬ先の健康体操 & 脳トレ



▲ 体力測定 & 筋トレ体操

(健康情報)

- お口の体操
- たいとうりハ散歩
- 生活動作で、ながら介護予防

ご希望の方は、下記もしくはお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎ 5246-1295 FAX 5246-1179

再就職準備セミナー

「60代からの再就職準備と基礎から学ぶ年金」

これからもイキイキ生きるための、自分らしい「働き方」と「年金」のこと、学んでみませんか？

日時 9月3日(土) 午後1時～5時

場所 区役所10階 1003会議室

対象 おおむね55歳以上の方

定員 30人(先着順)

内容 ①60代からの再就職準備
②60代からのマネープラン & ライフプラン

申込方法 セミナー名、氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、就業の有無、雇用保険受給の有無を電話で下記へ。(区ホームページ又は二次元コードからも申込可)



申込開始日 8月5日から

※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

問合せ 産業振興課 ☎ 5246-1152

「今すぐ実践!! シニアガイド 令和4年度版」をご活用ください

いつまでもイキイキと快適に過ごすための体力づくり・趣味の会・地域の交流などの情報が満載です。区内在住のおおむね60歳以上の方を対象とした元気づくりに役立つ教室等のご案内も掲載しています。

主な配布場所

- 介護予防・地域支援課
- 各地域包括支援センター
- 老人福祉センター・各老人福祉館
- 生涯学習センター・各図書館
- 各区民事務所・各地区センター

問合せ 介護予防・地域支援課
☎ 5246-1295
FAX 5246-1179

健康情報満載!
カレンダーの付録
付きです

