

今日も元気に、地域で輝く菊川のシニアたち

ふまねつとを楽しむ会



「踏まないように」が頭と体を鍛える！地域の仲間と楽しむ運動学習

皆さんは「ふまねつと」をご存知ですか？50センチ四方のマス目の網を床に敷き、踏まないようにゆっくり歩く運動学習プログラムです。バランス力・記憶力・集中力向上に効果があるとされ、頭と体の両方に働きかけるのが大きな特徴です。

研修を受けた14人のサポーターが、市内7カ所で活動を行っています。三軒家でサポーターとして活動する舟木春江さんは、「もっと気軽にできる運動はないか」と探していたときに出会ったのが「ふまねつと」でした。「自分の地域でもやってみよう」と一念発起してサポーターの資格を取得。現在は長澤さん・松下さんをはじめ、仲間とともに活動が続いています。

参加者は80代の人を中心。二番は自分のためですが、参加してくれる人が喜んでくれるのが嬉しい」と笑顔で話す舟木さん。「うまくできなくても大丈夫。みんなで笑い合いまししょう。笑うことでリフレッシュできますよ」と呼び掛けます。



ふまねつとサポーター

長澤 マリ子さん 70歳 舟木 春江さん 77歳 松下 ひろみさん 74歳

いきいき応援隊



地域の仲間と一緒に、楽しみながら介護予防！

「いきいき応援隊」は、フレイル予防を地域で取り組むための介護予防ボランティアです。平成28年度から養成講座を開催しており、これまでに138人の市民を養成してきました。

健康長寿のカギは、無理のない範囲でボランティア活動に取り組み、人とのつながりを持ち続けること。自分自身が楽しみながら地域に貢献できるのが、活動の魅力です。

塩沢利恵子さんは、「地域とのつながりがほしい」という思いからいきいき応援隊養成講座を受講。現在は河城地区と横地地区で月2回ずつ、運動や口腔体操、脳トレなどのフレイル予防に取り組む集いの場を、仲間とともに開催しています。60〜90代の幅広い世代が参加し、賑やかに活動しています。

最初は人前で声を出すのが恥ずかしかったそうですが、今では丁寧な説明を心がけ、参加者と一緒にアイデアを出し合いながら、協力して活動を作り上げています。



いきいき応援隊
塩沢 利恵子さん
78歳

いきいき応援隊の活動は、まず自分自身の介護予防から。次に家族や友人のため。そしていつか地域のために、という気持ちで始めてもらえるとうれしいです。応援隊同士が互いに影響し合いながら、地域の中で介護予防の輪がどんどん広がる、そんな地域づくりを進めていきたいです。



養成講座参加者募集
お知らせP11をチェック！

▲詳細はこちら



長寿介護課
杉山 祥子さん