

自らの健康は自らで守る!!をモットーに

町では、参加者一人ひとりが心も体も元気になり、はつらつと輝く日々を送れるよう今後もこの取り組みを各地区へ広げていきます。今年の10月からは新たに4地区が開始する予定です。住民同士の輪が今後もさらに広がり、地域のつながりの強化を目指していきます。

元気づくり会参加者の声

- ▶ 元気づくりを始めてから足腰の痛みが楽になった。
- ▶ 今まで杖をついていたが、杖がなくても歩けるようになった。
- ▶ 以前より疲れにくくなった。継続することが大事。
- ▶ 集会所に来て地域の人々と話をするのが生きがい。これからもずっと続けていきたい。
- ▶ 今まで全く話したことがなかった同じ地区の人とも話す機会が増えた。
- ▶ 身近な集会所でやっているのだから参加しやすい。
- ▶ 一人ではできないけれどみんなといっしょだと頑張れる。
- ▶ 元気づくりに参加して気持ちが前向きになった。

元気づくりに興味がある方、もっと詳しく知りたい方は、
生活福祉課分室(地域包括支援室) ☎(58)7373 へお問合せください。



町では、平成28年4月より元気づくりシステムを導入し、各集会所で元気づくり会がスタートしました。

元気づくり会とは？

身近にある集会所に週2回集まり、参加者同士が交流しながら楽しく身体を動かす活動です。科学的根拠に基づいた体操を取り入れており、心も体も元気になることを目指します。準備体操から始まり、そのあと筋力トレーニング、ボールや風船などを使った全身運動、最後に整理体操とストレッチをして終わります。元気づくり会では、参加者が自分の体調やペースに合わせて身体を動かすことを重視しているため、無理なく気軽に参加できるのが特徴です。

近所の参加者同士が顔を合わせることで、和気あいあいとさまざまな情報交換や会話を楽しむ交流の場となっています。



～「元気づくり会」現在14地区展開中～

元気づくり会を開始してから最初の6ヵ月間は、コーディネーター(保健師)が週2回集会所へ出向き、一緒に身体を動かします。6ヵ月経過後は、各地区のみなさん一人ひとりが「元気リーダー」として楽しく活動を続けていきます。



特集

Special issue

「誰もが安心して、元気に暮らせるまち ふるさと玉城」を目指して

生活福祉課分室
(地域包括支援室)
☎(58)7373