みんなきらめけ！！ハッピー体操

サポーター通信

平成29年2月10日発行　第12号

＜第12号の主な紙面＞

１．きらめけ☆サポーターからの声

・榑松仁子さん・野口英子さん・片山あき子さん

・山田清子さん　・新井春枝さん

２．参加者からの声

・板橋考子さん　・松坂照美さん

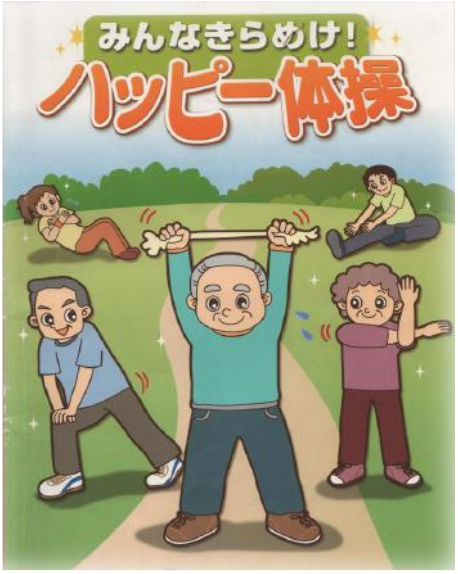
・鈴木豊子さん・　斉木忠由さん

３．ふれあいサロン活動便り

・水岡会サロン・殿山サロン・唐子青鳥

ふれあいサロン・サロン　ローズマリー

〇お知らせコーナー　　新リズム体操決定



その時が来るまで

１０期生　榑松　仁子さん

先ほど当番を終えて帰宅しました。出かけた時より帰宅して今のほうが私は元気なのです。デビューした時より体は衰えました。足首、膝、腰だけでなく右腕もうまく動かなくなり、朝布団の中でのストレッチの時間がふえました。体操しているからって体力維持は難しいですねえ、残念ながら。皆さんの前に立ち体操するのがとても恥ずかしいのが正直なところです。でも、同じ班の先輩は８０をとうに越しています。班会議の時に「先輩がいてくれるので私も頑張れる」と正直思うのです。その時に「やめちゃだめよ。自分で決めずともその時が来たらお役をお返しするのよ。」と言われました。今になるとわかります。今日も私の目の前で体操してくれるＡさん、今日もお礼を言いました。彼女が一番前にいてくれると緊張しないで示範できます。言葉も出てきます。仲間の先輩のＦさんＴさんはじめ皆様ありがとうございます。その時が来るまでよろしくお願いします。

ハッピー体操でハッピーな一日　　６期生　野口　英子さん

ハッピー体操のサポーターになって５年近くになります。サロンのリーダーさんに励まされながら、月２回の活動をやってまいりました。サロンの皆様方に楽しんでいただけるにはどうしたらよいか、まず地域の皆さんとの仲間づくりから始め、運動への意識付けとふれあいをモットーに考え、まちなかでお会いした時など「今度の月曜日ね」と声かけをするようにしています。当日は朝１０時から「おはようございます」の挨拶から始まります。まず始めに脳トレです。思うように左右の指が動かずみんなで大笑いです。次にストレッチをして段々と気分と身体をほぐしていき、本番に入ります。休憩時には水分補給しながら、足腰の痛い話から、お料理のことなど話題が広がると、時間オ―バ―になりますがこれも又ストレス解消に役立っているものと思っています。家を出る時は億劫だったけれども、ここへ来ると皆さんに会えるので嬉しいと言う参加者の声を聞くと、私自身が元気をいただいている事を実感しています。これからも皆様に支えていただきながら体力の続く限り頑張りたいと思っています。

“自我に目覚める„　　１１期生　片山　あき子さん

3年前、地域の人に誘われて、北地区体育館に行き、福祉エリアの方からサポーターになることを勧められたのが、ハッピー体操との出会いでした。もともとスポーツが好きで、65歳を過ぎて、余暇を自分自身の健康維持と地域高齢者の介護予防の為に、何かボランティア活動をと考えていた所でしたので研修を受けました。サポーターとして、同時進行で自治会にハッピー体操を中心としたサロンを発足して３年になりました。当初は、同期のサポーター４名でデビューし、心持ち心配ではありましたが、先生の基本指導と福祉エリアの担当者の配慮もあり、サロンプログラムに基づいて活動しております。今では参加者から、「体操を始めて筋肉がついて、転倒防止予防にもなり、とても良かった」と喜ばれております。自分自身も地域の人達を教える事により、自我に目覚め、サロン２か所・体育館１か所で活動して、健康維持と認知症予防にもなっております。

“　ひとの為にも、自分の為にも　„　　１２期生　山田　清子さん

私は今、デイサービスの仕事をしています。そこの利用者の方々にできる体操はないかと考えていたところ、ハッピー体操のサポーター養成講座の受講生を募集していることを知り申し込みました。講習が始まると日頃の運動不足を痛感しました。体を使うのは勿論、頭も使わなければならず、人の為に役立つ事と思っていた事が自分の為になっている事が多々ありました。まず、自分が健康でなければならないということです。

会場に行くと３００回４００回参加の表彰を受ける方がいらっしゃりびっくりしました。顔が輝き、とても元気そうです。正に「継続は力なり」です。サポーターとしての活動を始めたものの今は月に１回の活動になっています。なかなかサポーターとして成長できず申し訳ないと感じるなか、一緒に活動している先輩方の援助や参加者の方に色々教えて頂きながら、ほんとに細く細くではありますが、永く続けていけたらと思っています。笑顔を忘れず、頑張っていきたいと思います。皆様、今後も宜しくお願い致します。

“ハッピー体操を立ち上げて„　　１０期生　新井　春枝さん

私は１０期生の一員としてスタートしましたが、自発的にサポーターになろうと思った訳では有りませんでした。前から南地区体育館のハッピー体操に参加していましたが、年齢に合ったとてもいい体操なので一人でも大勢の皆さんにハッピー体操の意義を知ってもらいたくて、毛塚地域の皆さんに呼びかけました所２９名の方が集まりました。早速ハッピー体操を行いたいと思い、エリアの新井さんに依頼したところ、毛塚にはすでにきらめきサロンがあり別のサポーターが担当しているので、自分でサポーターになって新たなグループとして開始したらどうかと言われました。これは大変な事になったと思いましたが、何とか町田さんと二人で立ち上げました。私達の会は体育館プログラムに添ったやり方です。皆さんからは近くで体操ができて有難い、筋肉が伸びて気持ちがいい、体が軽くなった、ボール遊びではいつも笑いが止まりません。決して一人では体験できない事です。私自身とてもひどい肩こりでしたがハッピー体操を始めてからは、その悩みから解消されました。時には皆さんの意見を聞きながら、高坂サービスエリアに行ったり、公会堂で食事会をしたり和気あいあいと過しています。会員の皆様の有難いと言う感謝の言葉を励みにこれからも頑張って行きたいと思っています。

どうぞ皆さん宜しくお願い致します。

参　加　者　の　声

参加者の皆さんからも声を寄せて頂きました

続行!!　ハッピー体操

板橋　孝子さん

昭和一桁生れで、世の中の変化について行けなくなった、私にとって、ハッピー体操は夢の世界でした。ある時、地域の公会堂でハッピー体操に出合い、サポーターさん達の一生懸命なご指導に、嬉しくて、申し訳なくて、不思議な楽しさを感じました。幸せな事に健康と環境に許され、お友達も多くさん出来ました。するとボーっとしていた脳裏が目覚め、世間が明るく広がって来た様です。第一線で働いて居た頃には、感じられなかった現象です。ストレッチでも、筋肉トレーニングでも、指導される全てが、私達にとって良い事ばかりです。正直言って、体に多少の辛さを感じる事は有ります。そんな時サポーターさんは、「無理はしないで下さい」とやさしく気付かって下さいますけれど、私は自分の為に体調と相談し乍ら、少しだけ無理をする様にして居ます。最近は、体の柔軟性を感じる様になりましたが、続けて行かないと、すぐ戻ってしまいます。続行に向かって、自分との戦いに負けない様、努力したいと思う今日此の頃です。

ハッピー体操　出会いと体験

松坂　照美さん

５年ほど前に北地区体育館で行われたハッピー体操の集いに参加したことが、初めての出会いでした。しかし自宅から遠く、開催日時も合わないなどで縁遠くなる。その後地元のサロン活動の中で、ハッピー体操が行われている事を知り参加しました。４年程たって８１歳になった身でも、軽度な体操なので負担にはなりません。サポーターの方々の指導が適切で、馴染みの音楽で体を動かしています。ボール受け渡し運動などで楽しく笑いを交えた「健康は笑いから」を実感しています。参加者の会話やサポーターからの適切な対応で盛り上がり、アッという間に時が過ぎてしまいます。体操だけではなくて、健康検診や身体能力測定による身体の変化を確認出来る事も、健康を維持する上で役立っています。自分の健康増進と維持のために体操をしていますが、ハッピー体操の効用を広げて、多くの参加者を募ることが、地域の方々のためになると思います。特に男性の参加増に期待しています。

サポーターの皆様方には今後ともよろしくお願い申し上げます。

サポーターの皆様に感謝

鈴木　豊子さん

始めはお友達に誘われて会場も家から近いので参加する事にしました。参加してみると良い雰囲気で和やかで、サポーターの方々も優しく親切で、丁寧に教えていただいて、これなら続けられるかなあと思いました。

もともと私は身体を動かすことが嫌いではないので、ストレッチ、タオル、ダンベル体操や、レクリエーションも皆さん笑顔がいっぱいで毎回楽しく参加しております。家にいると笑う機会もありませんが参加するとお友達も出来て、会話したり笑ったり情報交換をしたりで楽しんでおります。脳トレも始めは上手に出来なかったのが、数を重ねる度にだんだん出来てきて、脳に刺激を与えているんだと実感しました。中でも私は「みかんの花咲く丘」の歌と体操がお気に入りで、亡くなった母の事を思い出し、歌いながら行っております。

サポーターの皆様には本当に頭が下がります。いつも心遣いをしていただき、明るく親切に教えていただいて感謝の気持でいっぱいです。継続は力なりで、これからも体が続く限り参加

活動のあらまし

斉木　忠由さん（高三の区長）

おはよう挨拶で月一回の血圧測定を、保健師と民生委員で始まり、その後ハッピー体操の準備運動をし、緊張をほぐして、川の流れのようにで、肺の奥まで大きく息を吸って、全部吐き出す腹式呼吸をして体を整えます。ズンドコ節パタカラで発声練習、365歩のマーチダンベルで筋トレをし、星影のワルツで足のストレッチをし、そして脳トレ色文字、赤、青、黄、緑、の文字を読んだり、色を読んだりし上手にできない方が、笑いが取れ、非常に健康にも一番だと思います。7月には笹の葉を立て短冊に25名のそれぞれの健康を祈願し、吊るして、茶話会で七夕の唱歌を合唱し、とても楽しいサロンでした。

参加者のちょっと一言

・かたい身体をほぐして帰れるのが楽しい。

・大きな声でパタカラが歌えるのでストレス解消になる。

・皆さんに会えるのがとてもうれしい。

・身体が爽快になる。

斉木さんと高三サロンの皆さん

活動だより

殿山サロン

◇場　　所 ： 殿山・沢口自治会館

◇活動日時：毎月第１、３木曜日（月２回）

午前10時～11時30分

◇参 加 者 ：60歳代～80歳代　　男女：28名

＜きらめけ☆サポーター＞

岩井正夫　日下美智子

奥畑妙子　加藤和子

活動のあらまし

平成 23年10月、シニアクラブで「何か元気で明るく過ごすために、良い健康づくりないか」などの提案から、「総合福祉エリア」の指導の下「ハッピー体操」を始めて満5年になります。場所の「殿山・沢口自治会館」は殿山・沢口町の中心に位置し、「殿山北公園」一角にあり、子供達の遊び場や地域住民の憩いの場となっております。午前10時、参加者が集まったところで、〇開始の挨拶　〇ストレッチ　〇ダンベル体操　〇レクリエーション（脳トレ、ボールゲーム、お手玉、歌唱等）　〇筋トレ　〇ストレッチ（整理体操）など休憩を入れながら行い、最後は「ふるさと」です。終りの挨拶をして散会します。更に年2回（1、4月）ハッピー体操後「茶話会」、年1回「総合福祉エリア」に依頼して“ニコニコ！介護予防教室“「栄養」「口腔ケア」「運動」を分かりやすく楽しい教室を開催しております。

ちょっと一言

＜参加者の声＞

◇参加するのが楽しみで、友達が増え、おしゃべりで気分転換になった。

◇身体が軽くなり、肩こりが楽になり、気持ちが明るくなった。

◇童謡等を唄ったり、ゲームが楽しく、声を出して笑うからいい。

＜サポーターの声＞

◇参加者が無理せず、楽しくやっているか、室内の安全確認、休憩、水分補給などに気を配り、ゆっくり行うよう努めてる。

◇サポーターは、レクレーション・ゲーム・歌唱内容などを毎回変えて出来るように日々勉強、反復訓練に努めております。

◇口コミで参加者が増え、開催場所が狭くなることが嬉しい心配です。

Happyみちくさ

会場になっている「殿山」・沢口自治会館」は、シニアクラブ、自治会、子供会等色々な会が使用している他、自主防災活動の拠点となっております。特に、自治会では「自治会創立30周年記念行事」を開催したほか、夏祭り、敬老会行事、花いっぱい運動等多彩な活動を行っております。

更に自治会館の近くに　〇岩花運動公園（陸上競技場、サッカー場、野球場、テニスコート）〇熊野神社（初詣で、お祭りなど）〇東京農大第三高学校等があり、各種大会、朝夕の散歩コースになっており、大変自然環境の恵まれたところです。

活動だより

水岡会サロン

◇場　　所：水穴憩いの家（自治会館）

◇活動日時：毎月第2金曜日　13：30～14：30

◇参 加 者 ：60歳代～80歳代　　男女：17名

＜きらめけ☆サポーター＞

根岸政良　田村あや子

活動のあらまし

ゲートボール、グラウンドゴルフをやっているのですが、ハッピー体操は どうですかと福祉エリアさんから話があり説明して頂き良い事だと思い始めました。参加者の体調を見ながらストレッチ運動から始まり種目を変え、音楽に合わせて動かすので気分がいいです。特に脳トレは認知症予防になると皆さん一生懸命やって大笑いしながら喜んで参加して頂いています。

ちょっと一言

＜参加者の声＞

◇みんなに会えるのがうれしい。

◇出来なくても、指を動かすだけで楽しい。

◇体が軽くなる。

＜サポーターの声＞

◇メンバーが地元なので和気あいあいと楽しんでやってます。皆のちからになれば。

Happyみちくさ

水穴地区はお地頭様が２体あります。無病息災、地域を守るお地頭さまとして信仰されており、年数回のお祭りがあり、特に夏祭りは盛大です。又、天皇沼では、火防の神様も祀られております。緑に囲まれて、自然環境に恵まれ、地域の人たちも温厚で人柄のよい人達が住んでいます。

活動だより

唐子青鳥ふれあいサロン

◇場　　所：青鳥公会堂
◇活動日時：毎月　第2 水曜日　第3 木曜日
◇参 加 者 ：60歳代～90歳代　男女：41名
◇開設年月：平成24年　4月

＜きらめけ☆サポーター＞
第2水曜　中村周司
　　福田竹子
第4木曜　野口美喜
　　中村周司　福田竹子

活動のあらまし

青鳥サロンは、市民体育館と唐子体育館の中間で、旧254号線を小川方面に向かい右側に薬師堂、関越道の陸橋を渡り左側に在る公会堂です。体育館が近いと言う点で開設が進まなかったようです。平成24年区長・民生委員の協力で開設し、5年目となります。昨年6月から皆さんの希望で月2回行っております。

9時30分役員の挨拶に始まり、準備運動、脳トレ、レクリエーションなど皆さんの体調を見ながらハッピー体操のメニューを行い、振り込め詐欺撲滅、童謡、懐メロなど、大きな声で唄い盛り上がり、和気あいあいに1時間30分が終了します。

ちょっと一言

＜参加者の声＞

◇来る時は少し考えるけれど、帰りは気持も明るくなり、体が軽く楽に歩けます。

◇皆さんと話が出来て良かったです。

◇元気で長寿を目指します。

＜サポーターの声＞

◇先ず自分の健康管理、皆さんに笑顔で接することが出来るよう頑張りたいと思います。

◇皆さんと共に楽しく、継続したい。

◇初心に返り笑顔で元気に体操をしたいと思います。

Happyみちくさ

私達青鳥地区には、戦国時代青鳥判管恒儀なる豪勇の武将が住んでいたと言う。本丸跡内堀外堀土里等が今でも有り近くのオタメ池の辺に建つ虎御石は市指定青石塔婆で日本で3番目に大きいといわれています。そんな所から青鳥の地名が付けられたのかと考えます。地域の役員、民生委員、サポーターの方々これからも協力宜しくお願い致します。

活動だより

サロン　ローズマリー

◇場　　所：高坂丘陵市民活動センター大広間
◇活動日時：毎月第2月曜日　第4火曜日
　　午前10：00～12：00
◇参 加 者 ：60歳代～90歳代　　女性：25名
◇開設年月：平成24年　4月

＜きらめけ☆サポーター＞

高橋恵子　　大槻尚子
上松信子　　林　君子
桜井ヒサ　　小野則子

活動のあらまし

高坂丘陵地区の活動センターを利用して地区を決めず、いろんな所から誘いあってきて下さいます。

初めは「お集まり下さい。おはようございます。」でハッピー体操を始めます。でも、おしゃべりが終らず、「グーパー」と大きな声で始めます。ストレッチ「川の流れのように」ダンベル体操「365歩のマーチ」「きよしのズンドコ」と進めると皆さん一生懸命体操をして下さいます。ボール廻しの時は笑いも入り和気あいあいです。足指マッサージは5本指の靴下で数をかぞえてやっています。「普段家でやってない事をして、身体が軽くなり、助かります。」と言われます。又、リズム体操はとても喜ばれ、体を動かす事とリズムに乗ってやれるので良いそうです。体操の後はテーブルを出して手作りのゼリー菓子等を頂き意見交換をして終わります。

ちょっと一言

＜参加者の声＞

◇家にいても体操もせず、おしゃべりもなく、ここへ来るのが楽しみです。

◇ここへ来てから病院へ行く回数が減り、身体の調子が良い。

＜サポーターの声＞

◇皆さんに喜ばれるのでやって良かったです。

◇色々サポーター同志で考えやりがいがあります。

Happyみちくさ

近くには松風公園があり、四季折々の花が咲くので、皆さんの散歩に良いと思われます。池にはカモ、コイがいて、エサをあげる人もいます。なれているのか逃げないので、近くでしばらく見学しています。丘陵なので坂が多く歩くには良い運動になります。

お知らせコーナー

新リズム体操決定！

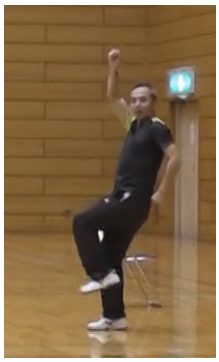
サポーターさんのご要望を受け、1月30日合同研修で
新リズム体操を加藤先生からご指導頂きました。
これは新年度から体育館プログラムでスタート予定です！
リズムにのって楽しく！

レディガガ「ジュダス」(Lady GAGA「JUDAS」)

ポイントは

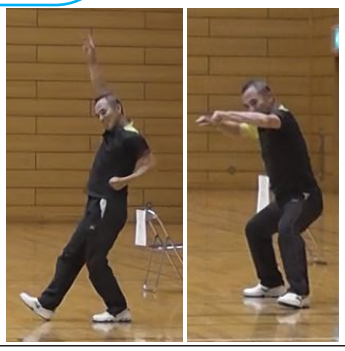
【ジュダスポーズ】

こぶしを握り、両腕を肩の高さで
肩甲骨を狭めるように引いて
スクワット



パターンA
腕を右左右右突き上げ
前進・後進・右横・左横

パターンB
腕振り右左右左
横から引くようにジュダスポーズ



パターンC
腕突き上げ（手足）
ジュダスポーズ（旋回）

パターンD
リズムとり
肩上げ　上下腕振り

フットルース(Foot Loose)

1984年　アメリカ
映画「フットルース」主題曲

軽快な
前後左右の
ステップと
ブイステップ

となりの人にトントンタッチ
ツイスト　ツイスト
リズムに乗って楽しくふれ合い

〈編集後記〉

サロン便りや参加者の声は、サポータさんへの感謝でいっぱいですね。サポーターさんの笑顔や言葉から、参加されるみなさんがお元気になっていく事が分かります。感謝です。　（あ）

〈お問い合わせ〉
東松山市総合福祉エリア　介護予防担当
〒355－0005　東松山市大字松山2183番地
TEL:0493－21－5570　FAX:0493－25-3305