

みんなきらめけ！！ハッピー体操 サポーター通信

平成29年10月25日発行 第13号

今号は、10年以上継続されている方々をご紹介します。
サポーター活動継続の秘訣や喜びを ひとことずつ頂きました。

第13号の主な紙面

- ・1～4期生紹介
- ・サロン活動紹介
(ゆうゆうクラブ・日吉町)
- ・7月の合同研修より

1期生の皆様



平成16年～活動開始

沼尾 照子さん	「お互いガンバロウね」「又ね」と研修会。笑顔でグチを励まし合う。
石川 悦子さん	人前に立つ緊張感と、一緒に体操をして、自分の健康を保てるのが喜びです。
森島 不二男さん	参加された皆様の喜びの声を糧に、今後も頑張ってサポートします。
山崎 和美さん	自分の為と始めたこの体操 いつのまにか十年余。今の元気に感謝。
菊池 田一さん	ハッピー体操で体を動かし 笑い多く ニコニコと 早15年。
並木 久一さん	参加者との楽しい会話で続けられ、健康維持も出来ています。
新井 泰敬さん	ハッピー体操で、体力の衰え予防、大勢の人との出会い、素晴らしい。
根岸 正良さん	大変お世話になります。数年前から病になってからもサロン活動しております。
島田 加代子さん	傘寿を目前に元気なのは、ハッピー体操のお陰と思い感謝です。
松井 礼子さん	多くの方に支えられ、10数年活動できました事に感謝致します。
野口 清子さん	10年15年目標に健康で活動出来た事、ハッピー体操友の和、家族の協力に感謝。
益城 芳子さん	家族の理解。参加者の笑顔活動の方向性を理解し、助け合える仲間になれた事。
梶野 幸子さん	園児の笑顔と共に14年。まだこれからだ体力のある限り頑張ろう！
武藤 健司さん	一步ずつ 積み重ねながら、続けていきたいと思います。

2期生の皆様

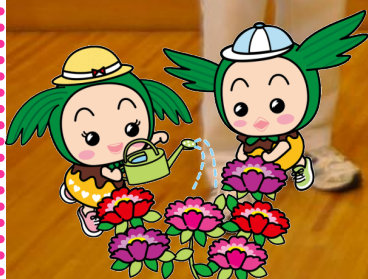


平成17年～活動開始

荻野 則子さん	参加者の笑顔にはげまされ、ガンバっております。
吉川 勝雄さん	無理なく・楽しく・元気よくをモットーにして 活動しています。
麻生 晃達さん	サポーター研修を受け、その恩恵を得て傘寿を迎え、半寿まで頑張ろう。
小林 邦子さん	沢山のひとと知りあい、体を動かす楽しさを知り、喜ばれ 感謝。
福島 文子さん	生き甲斐ともなりてゲームを考へぬ 次はあの歌を 試みてみむ。
斎藤 直さん	元気で生きる杖は、ハッピー体操で学んだ事。そこで出会った友です。
山崎 清子さん	良き仲間恵まれて、今後も仲良く一生懸命頑張って参ります。
小野 則子さん	いつ迄も体も脳も健全でいられ、参加者やサポーターのひとと仲良くなった。
亀山 常子さん	「足腰達者で若くて良いね」と言われるのが喜びで、自分磨きに励んでいます。
日下美智子さん	みなさんが「楽しい」との声が1番嬉しいです。笑顔でがんばりたいです。

4期生の皆様

4
期
生



平成19年～活動開始

横川 義計さん	サポーター10年共に活躍する メンバーと参加者に感謝!!!
利根川 菊枝さん	サポーターになり、10年を過ぎ、健康に過ごせることに感謝です。
荻野 和枝さん	仲間から、笑顔をいただき情報を得ることも多く、行くのが楽しみです。
宇津木登喜江さん	現在健康の要です。今後も参加者と共に「笑う・動く・語る」ことを心がけます。
佐藤 眞紀子さん	10年目 安心安全笑顔を 心掛け 頑張って自分の脳トレ マンネリ化しない。
佐藤 英之さん	健康第一 あっと云う間の10年 もう少し頑張ろう。



10年表彰

おめでとう

ございます♡



3期生の皆様



平成18年～活動開始

大山 和子さん	私がこん日 現状であるのは、ハッピー体操に出会ったおかげです。
小澤 治江さん	日野原先生に肖り 生涯現役を モットーに！！ ハッスルしてます 80代。
高橋 洋子さん	今思う。三期生で受けてよかった サポーター研修。元気継続中！！
高橋 美保子さん	一人で健康管理は難しく、皆と一緒に年齢を重ねて行くのは心強いです。
平林 淳子さん	参加者と 共に楽しむ 活動日 私のささやかな モットーです。
中山 武子さん	ハッピー体操・ダンベル・タオルで身体を鍛え 今日笑顔で絶好調！！
藤田 規容子さん	皆と一緒に継続的に体を動かす事によって、明るい人生を送れて良かった。
小宮 芳江さん	今やや健康でいられるのは、サポーター継続に有り。かと思っています。
依田 メイ子さん	多くの地域の皆さんとのふれあいと、健康作りの一助になれば、との思いです。
桑子 良子さん	期限無しで 健康で 自分の為にも 続けられればと 考えます。
木阪 尚夫さん	ハッピー体操は、私の慢性的な腰痛削減の最後の砦です。
長嶋 せいさん	大きな声と笑顔で、皆さんと楽しく出来る事が私も元気に！
市川 ユキさん	自分のためと思って始めて、ボランティアとして活動出来る喜びです。
山内 トミさん	元気な皆さんに出会えて、そのパワーをもらってできた事と思います。

活動だより

ゆうゆうクラブ

(まつばハッピー体操)

開設年月：平成28年1月

活動日時：毎月第2、3金曜 午前10：00～11：00

きらめけ☆サポーター：

平山富美子（世話人代表） 新井とめ 島野敏子



活動のあらまし

設立：平成17年から「まつばハッピー体操」が松葉町八幡会館2階ですでに開催中でしたが、階段利用が困難な方々の希望から1階和室で開催することになりました。高齢介護課、エリア、松葉町町内会のご理解ご協力を得て、準備に半年かかり、当事者7名から発足しました。

2017年8月現在20名程の登録者がありますが、平均年齢80歳以上の脚力が弱い方は、天候に大変左右されてしまい、体調に無理なく、全員の参加は難しいようですが、参加できる喜び、楽しさを感じて頂いております。サポーターは、笑顔一杯、安全第一で、ハッピー体操はしっかり声を出し、笑いヨガも取り入れ、仲良く楽しい時間になることを心掛けております。

ちょっと一言

参加者の声：サロンで皆さんに会えるのが楽しみです。手足運動、歯ッピーかむかむの口腔体操、歌に合わせた健康体操、足指ひらき等、床で身体をいろいろ動かして、柔軟な身体になります。体操後のティータイムも話が弾みます。最後に童謡を歌い「ゆうゆうワッハッハー！」三唱で約90分が、楽しく終わります。



活動だより

日吉町サロン

開設年月：平成19年1月

活動日時：毎月第2、4月曜 午前10：00～11：30

きらめけ☆サポーター：

長嶋せい 藤田規容子 荒井春江



活動のあらまし

10年以上月2回のサロンを継続してきました。長くサロン活動をしている中で、参加者から新しい運動を希望される声がありました。また、参加者もサロンと一緒に年齢を重ねてき、高齢の方も多くなっていたので、全員が参加できる運動を取り入れていきたいと考えました。そこで、エリア職員とも相談し、寝た姿勢でのストレッチや筋力トレーニングを取り入れることとなりました。寝た姿勢で、普段伸ばしにくい筋肉をしっかり伸ばしています。

ちょっと一言

サロン代表者の声：担当のサポーターさんと、信頼関係ができていることで、参加者とサポーター間の橋渡しが良好にできています。参加者も、サポーターを信頼し継続して活動に励んでいます。これからもっと地域に発信し、参加者を増やしたいと思います。

参加者の声：月2回馴染みの顔に会う機会があり安心できます。家で一人では、なかなかできないので集まって、しっかり運動できるのが良いです。



7月の合同研修より

7月31日、渡部慶和氏（霞が関南病院 作業療法士）を迎え、「埼玉県の介護予防と地域リハ」のテーマで合同研修を行いました。サポーターの皆様は大変熱心に聞いておられ、講師の渡部先生も関心されていました。「東松山市の介護予防は、県内でも早期に取り組んでおり、素晴らしい歴史がある」との話もありました。

その中から「地域づくりによる介護予防とは」を抜粋しました。

地域づくりによる介護予防とは

住民運営の通いの場の充実プログラム

<コンセプト>

◆市町村の全域で、**高齢者が容易に通える範囲**に通いの場を**住民主体**で展開

◆**前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す**

◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施

◆**体操などは週1回以上の実施を原則**

◆住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す

サポート

埼玉県

市町村

県理学療法士会

埼玉県がすすめる、「地域づくりによる介護予防」とは、住民主体の通いの場を、県・市町村・県理学療法士会が、それぞれの役割を持ち、立上げ・運営を支援しています。

お知らせ



7月10日 ピオニウォークにて、東松山警察主催の詐欺撲滅キャンペーンに参加しました。大勢の観客の前で「365歩のマーチの替え歌」に合わせて、ハッピー体操を披露しました。

8/22 NHKの地方ニュースで放映されました。



〈お問い合わせ〉

東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

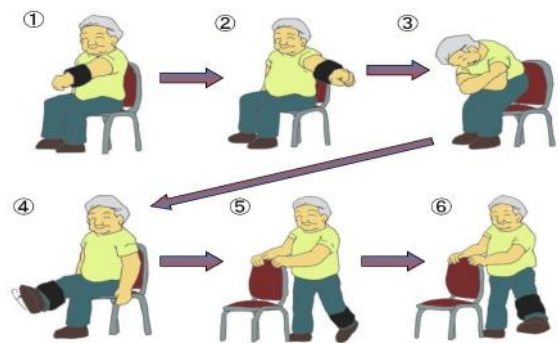
〒355-0005 東松山市大字松山2183番地

TEL:0493-21-5570 FAX:0493-25-3305

Eメール:happy.kaigo@smile-shakyo.jp



実施している運動（アメリカ老化医学研究所推奨）



簡単で、効果的にできる運動が考案されています。

「通いの場」で期待されていること



- 元気なうちから
「からだづくり」
- 出かけていく
「場づくり」
- そこで触れ合う
「仲間づくり」



東松山市では、地域の介護予防として、ハッピー体操がすでに行われています。

これからさらに、地域住民が通える場でのハッピー体操の普及が期待されています。

【編集後記】

今回、10年以上活動を続けて下さっている方々に、ひとことずつ頂きました。感謝や今後の心意気等、素敵な言葉が、たくさん集まりました。御協力頂いた皆様に、感謝申し上げます。これからも地域づくりによる介護予防を盛り上げて頂きますよう、よろしくお願いいたします。（典）