みんなきらめけ！！ハッピー体操
サポーター通信

平成30年3月29日発行　第14号

第１４号の主な紙面

- １５期生紹介
- 体力測定結果
- アンケート結果
- １月の合同研修より

今号は、新しくサポーターになられた15期生の方々をご紹介します。
これからの活動の目標などを、ひとことずつ頂きました。

１５期生の皆様

西牧　勇	皆様と共にハッピー体操を　気軽に楽しくを目指して、頑張ります。
小高　重則	参加された方々が、楽しく生き生き過ごせるようにしていきたい。
後藤　髙子	ハッピー体操で、多くの人と知り合い、健康増進が今の目標です。
清水　美千代	笑顔と健康を、ハッピー体操でつくろう！
松本　はつ子	皆さんと一緒に楽しく活動できるように、頑張ります。
柴野　清子	健康でいること
赤星　ヤエ	年齢忘れ、サポーターになっちゃった！皆様よろしくね。
小高　光子	自分の健康のために。そして、町内の皆さんと楽しく続けていきたいと思います。
佐藤　裕子	ハッピー体操のお陰で健康な体と、皆さんからの笑顔に感謝です。
鈴木　和義	15期生の仲間と共に、皆様の元気の助けになればと思います。
	１０名の新しい　きらめけ☆サポーターの皆様、これからよろしくお願いします。

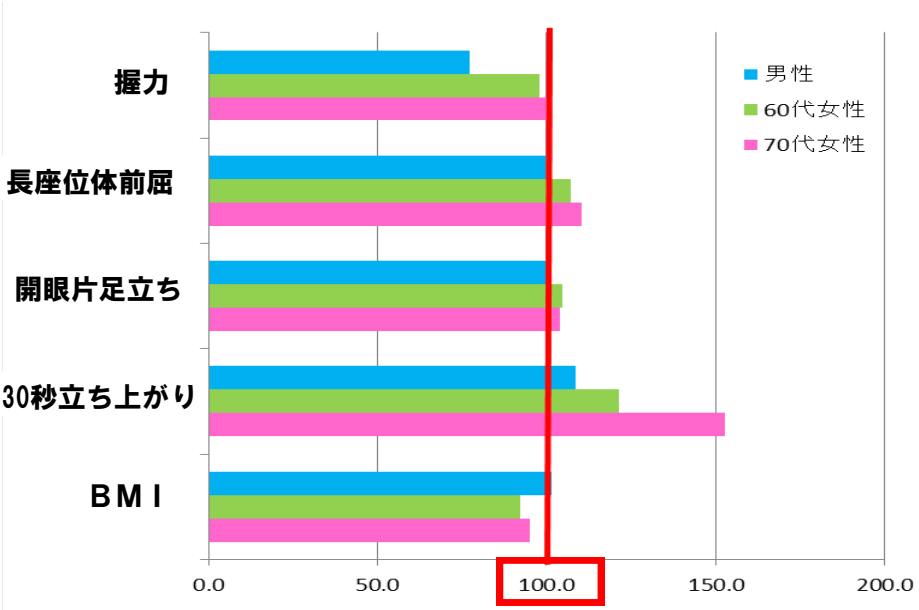
※後列左→右　前列左→右　順

平成29年度　体力測定結果

平成29年度(9月実施)の体力測定に、女性192名・男性11名の参加がありました。

男性全員の平均・女性の年代別の平均と全国平均値(H26年スポーツ庁公表)を掲載致します。(30秒立ち上がり・80歳代の公表値はありません。30秒立ち上がりは基準値です。)

	握力	長座位 体前屈	開眼片足立	30秒 立ち上がり	BMI
男性(11人) 平均年齢78.6才	27.3kg	34.6cm	63.5秒	23回	23.3
全国平均	35.3kg	34.75cm	58.4秒	＞14.5回	23.5
６０代女性（81人）	25.2kg	42.3cm	93.7秒	24.3回	23.3
全国平均	25.7kg	39.5cm	89.6秒	＞20回	22.9
７０代女性（94人）	23.3kg	42.4cm	69.0秒	24.5回	21.9
全国平均	23.2kg	38.4cm	66.3秒	＞16回	23
８０代女性(17人)	21.0kg	37.1cm	35.5秒	25.9回	21.2
全国平均	ー	ー	ー	＞14.5回	23.8



左記は、全国平均値を100とし、参加者の平均値と比較した表です。

測定項目の指標

握力⇒全身の筋力

長座位体前屈⇒柔軟性

開眼片足立ち⇒バランス能力

30秒立ち上がり⇒下肢筋力

BMI⇒栄養状態

体力測定にご協力頂いたサポーターの皆様、ありがとうございました。

体力測定は、自身の体力の変化を知るとても大切な機会です。これから毎年５月に実施していきます。年度初めに自分の体力を知り、心機一転頑張りましょう！！

４月から、男性限定のハッピー体操をきらめき市民大学体育館で第3木曜午後に開催します。ハッピー体操に興味があっても躊躇している男性の方々に、是非声をかけて下さい。

1月の合同研修より①

1月29日、加藤優先生より「サポーターの役割と伝える方法」のご講義を頂きました。その中から『伝え方』について抜粋しました。

普段の活動時に、参考にしてみて下さい。

【話し方チェック】

□まず-あいさつ

□話ができる環境とタイミングを考えてる。

□身振り、手振り、表情を使って、伝えようとしている。

□話す速さ-補足は早口・核心はゆっくりしている。

□声のトーン-楽しい話は声が高く、怖い話は声を低く使い分けている。

□口調-ていねいな口調・盛り上げる口調・諭す口調・・使い分けている。

□視線-目は口ほどにものを言うので、目は心の鏡と、気を付けている。

□有効な沈黙-しばらくためてから話している。

□顔の向き-うつむいていない（全体を見たり、適時特定の人を見たり）。

□言葉のリズムや抑揚をプラスしている。

ぎゅーっと

【動きを伝えるコツ】（役割の意識の自覚と慣れが必要）

〇力の入れ方　擬音語をうまく使う。（例　ギュッ！なのか　ギューウ！の使い分け）

〇動きの先導　音をよく聞き、次の動きを伝える。

〇ミラーの意味　最初にモデルがミラーになることを伝える。

さりげなく見る

【話をする時のコツ】（役割の意識の自覚と慣れが必要）

〇話す内容を明確にしておく（簡潔になお的確に印象深く）

〇聞き手の状況を考える（聞きたいと思っているか・聞こえているか）

〇話しての状況（声の質・スピード・抑揚・視線・表情・ボディアクション）

【役者としてのサポーター】（多くの役を演じる）

〇指導者役「伝える」→何を、どう伝えるのか

（「みじかく、具体的に」「ゆっくり　てきぱきと」「大きくリズミカルに」

〇師範モデル役「みせる」→正しい型と間違った型の表現/ミラー

〇エンターテイナー役「もりあげる」→笑いと笑顔/否定から肯定的風土

〇サポーター役「ささえ　まもる」→参加者のからだとこころを　ささえ　まもる

（気配り・目配り・心配り・つながりと共感）

みんなつられて笑顔に♡

1月の合同研修より②

おすすめ　レクリエーション

【じゃんけんにぎにぎ鬼（2人組）】

①2人組になって、右手で握手する。

②左手でじゃんけん。

③じゃんけんに勝った人は、握手している右手を握って、相手を捕まえる。
　じゃんけんに負けた人は、握手している右手を離して、相手から逃げる。

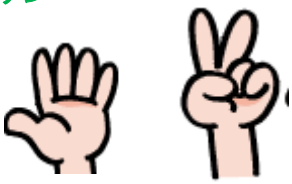
※夢中になり過ぎて、強く握りすぎないように。

※何回かしたら、握手の手や相手を変えてチャレンジしましょう。

じゃんけんポン

グリン　グリン

パリン



チョリン　チョリン

グリン

ドン！！

先に言った人が勝ち

【グリンピース】

ぐーは、グリン。　ぱーは、パリン。ちょきは、チョリン。とコールします。

①じゃんけんポン。で、勝ったひとから、出したじゃんけんを2回コールする。

②次のコールの時に、じゃんけんを行い、出した手をコールする。

③勝ったひとが、出したじゃんけんをコールする。

④あいこになるまで、①～③を繰り返す。

⑤あいこになったら、素速く「ドン」と言う。先に行ったほうが勝ち。

ミニ情報

「あ」脳の血流低下　「い」で平静　「う」で脳の血流増加　「べー」で平静

1月25日介護予防講演会に於いて、歯科医の盛島美智子氏を講師に招き「健康寿命を延ばす口腔ケア」というテーマで講義をして頂きました。その中で「あいうべ」体操が紹介されました。口腔機能の維持と同時に、脳の刺激にもなり認知症予防にも効果があるそうです。

少しの時間でできるので、是非取り組んでみましょう。

【編集後記】

加藤先生の研修で、一番心に残った言葉は、『挨拶はしたいから、まずする』です。「挨拶しているのに、返してくれない・・」と思うと心も沈みますが、「挨拶したいからする。」と思うと自然と自分がしたい挨拶が出てきます。まず自分が気持ち良く挨拶する事が一番ですよね。新年度からも、よろしくお願い致します。（典）

〈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-syakyo.jp