

2012年までの
健康づくり推進プラン

健やか高松 21

「元気を広げる人」の活動記録

～5年間のあゆみ～

平成15年度～19年度



平成20年5月
高松市保健センター

発刊にあたって

平成18年に、介護保険法が改正され、「介護予防」に重点が置かれることになりました。

本市では、介護予防事業の3つの柱として、「介護予防特定高齢者施策事業（生活機能の低下のおそれのある方）」、「介護予防一般高齢者施策事業（元気な高齢者の方）」、「地域介護予防活動支援事業（元気を広げる人の養成講座等）」を行っています。

地域で自主的な介護予防活動が実践できるボランティアを育成するために、平成15年度から「元気を広げる人の養成講座」を実施しています。この講座は、各地区保健委員会会長様からご推薦をいただいた方を対象に行っており、平成20年3月末現在で、31地区237名が受講しました。受講後は、各地区において、高齢者に寄り添った様々な活動を展開していただいています。

このたび、元気を広げる人の養成講座受講生の5年間の活動をまとめることになりました。この報告書が、保健委員会をはじめ、地域住民の皆様、「元気を広げる人の活動とは」、「介護予防を仲間と一緒に取り組める身近な場所はどこなのか」、「介護予防ってどんなことをしたら良いのか」についてご理解をいただき、より一層、地域の介護予防（健康づくり）の活動が広まっていくきっかけになることを願っております。

平成20年5月

高松市保健センター

「元気を広げる人」^{そくせき}の足跡

健康運動指導士 花房 順子

私が「元気を広げる人」養成講座を担当させていただいて今年度で5年目を迎えます。この冊子を手にとってくださっている方々の中には、「元気を広げる人」って何だろうと疑問を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。実は、私自身も指導依頼を受けた時点では何だろうと思った一人でした。

一口で説明すると「平成15年度から始まった活動で、介護予防に関する取り組みを各地域で広げてもらう人」ということですが、介護予防という言葉自体が、まだまだ知られていなかったこともあり、受講された方々がそれぞれの地域で活動するには、ずいぶんとご苦労されたと伺いました。

介護予防は、高齢者になってからするものという誤解もあるようですが、できるだけ介護を受けないようにするための取り組みが介護予防ですので、若い年代から考えていかないといけないと思います。また、介護予防は「自ら進んで行うもの」であることが望ましいのですが、何をどう取り組んでいけばいいのかわからないという方も多くいらっしゃいますので、「元気を広げる人」ご自身がその方法を学び、実践していただくための養成講座であると考えています。

受講していただいた内容は、認知症予防のための手遊びや簡単に作れる制作物、運動機能を維持・向上させるレクリエーションやのびのび元気体操、高齢者の栄養や口腔、運動器の向上に関する講習などです。地域の方々の介護予防を手助けすることも大切ですが、まずは、受講された方ご自身やご家族、身近な方々ができるだけ元気で生活できるようにすることが一番大切ですので、毎日の生活に役立つものを講座内容にとりあげました。

この冊子には、地域でできることから始めましょうということで、それぞれの地域で、試行錯誤を繰り返しながらも特色を生かした活動の輪を広げてきた「元気を広げる人」の足跡が記されています。これが正しい実践方法ですという決まりごとがありませんので、この冊子をお読みいただき、他の地域での活動を知り、それを、ご自身の活動に生かしていただいたり、また、今まで「元気を広げる人」のことをご存知ない方には、この冊子を通じてご理解を深めていただけるものと思います。

私自身、この冊子の原稿を拝見して感動しております。「どなにしたらえんかわからんわ」「私たちにもできるんかいな」と困惑されながら始められた活動は、確実に実績として残ってきています。どうぞこれからも、できることをできる範囲で実践していきましょう。私もできるだけサポートし続けていきたいと思えます。ありがとうございます。

目次



元気を広げる人って?	1
元気を広げる人の広がり	2
元気を広げる人の養成講座受講生交流会	3
平成 16 年度~19 年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告	5

地区別活動

●中央ブロック

亀阜地区「亀阜 元気を広げよう会」	9
二番丁地区「二番丁 にこにこ元気会」	10
女木地区「女木地区保健委員会」	11

●一宮ブロック

太田地区「太田地区保健委員会」	12
一宮地区「元気ですごそう会 一宮」	13
川岡地区	14

●古高松ブロック

林地区「元気を広げよう」	15
古高松地区「元気を広げる会」	16
木太地区「さあ、元気になりましょう!」	17
前田地区「元気を広げよう会」	18
牟礼地区「むれウォーキングクラブ」	19

●山田ブロック

川島地区「川島 いきいき元気会」	20
多肥地区「多肥 元気！桜楽会」	21
西植田地区「うえた 喜楽会」	22
三谷地区	23
十河地区「十河 婦人スポーツクラブ」	24
東植田地区「東植田 元気会」	25
塩江（安原）地区「中村1.2.3会」	26
「東谷 生きがいクラブ」	27
「地区サロン ひまわりクラブ」	28
「来栖 高畑 げんき会」	29
塩江（塩江）地区「御殿場 ふれあいクラブ」	30
「栴川 ふれ逢いサロン」	31
香川（大野）地区「元気会」	32
香川（川東）地区「元気会」	33
香南地区「香南 いきいき元気を広げる会」	34

●勝賀ブロック

弦打地区「弦打 モモちゃん元気を広げる会」	35
鬼無地区「鬼無地区ピーチの会」	36
下笠居地区「ふれあい一番地」	37
香西地区「遊ゆう会」	38
国分寺地区「国分寺元気広げる会」	39

資料

高松市の介護予防事業（3つの柱）

元気を広げる人の養成講座～受講内容～

元気を広げる人の養成および活動状況

のびのび元気体操（イス編）

元気を広げる人って？

介護予防の
知識を習得



心が
楽しくなる
レクリエー
ション

体が
元気に
なる
体操

地区の保健委員会会長の

推薦を受けて

元気を広げる人の養成講座を受講し、

まずは自分自身が

元気である方法を学びます

受講後も、
フォローアップ講習や
交流会に参加して、
新しい知識を学習したり
受講生どうしの情報交換
等をしています。

高松市内の
31地区・237名
が受講しました。
(平成20年3月末現在)

達成感が
得られる
ような
作品づくり

脳が活性化するような
手遊びや歌遊び

どこで？
コミュニティ
センターや
集会場等

地域の方々に
お知らせします

どのように？

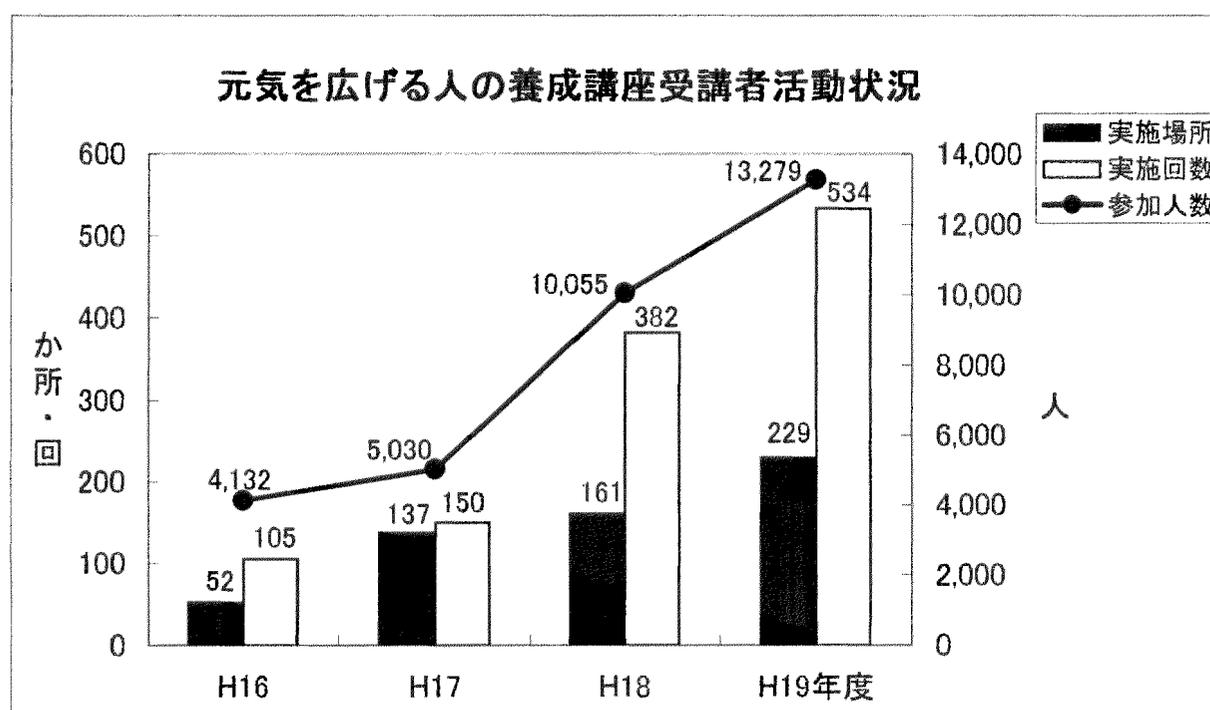
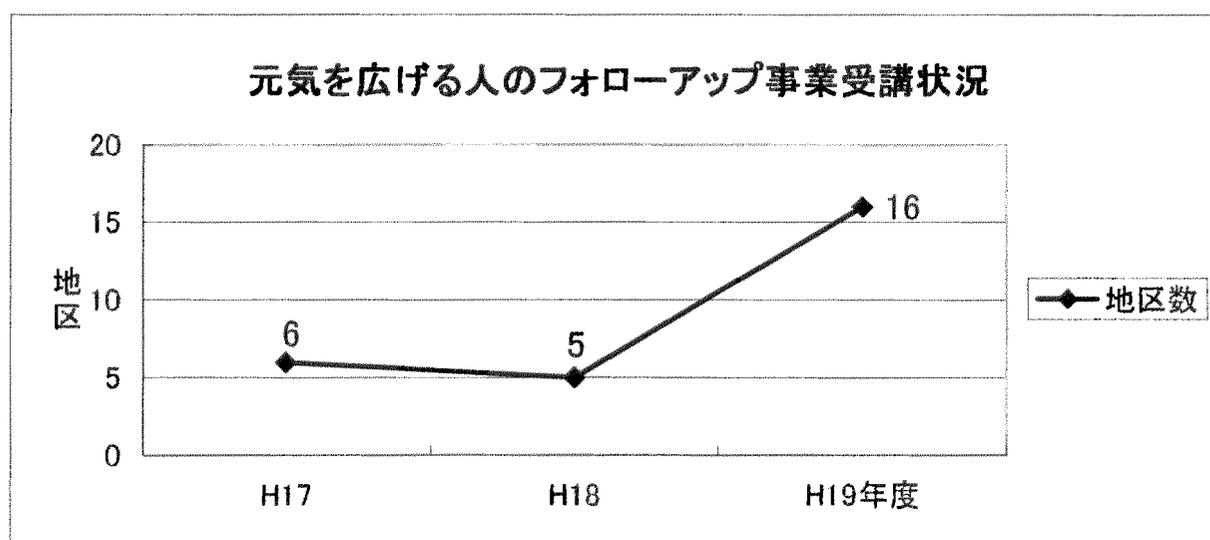
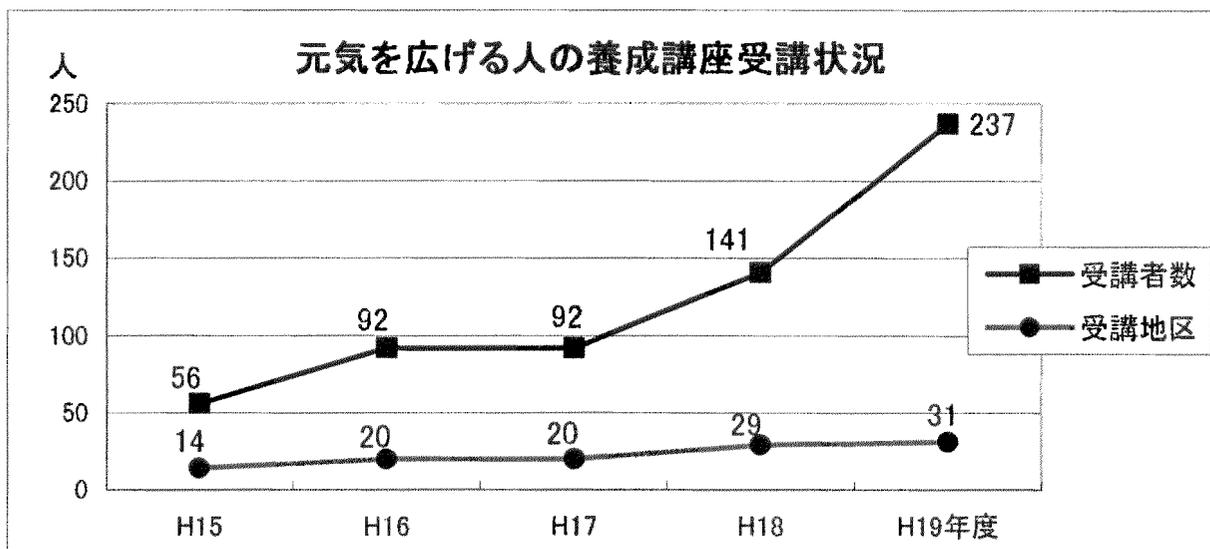
- ①個人的に近所の方へお話しします。
- ②地域の行事の中で時間を作って活動しています。
- ③定期的に集まる機会や場所を作って活動しています。

地域の方

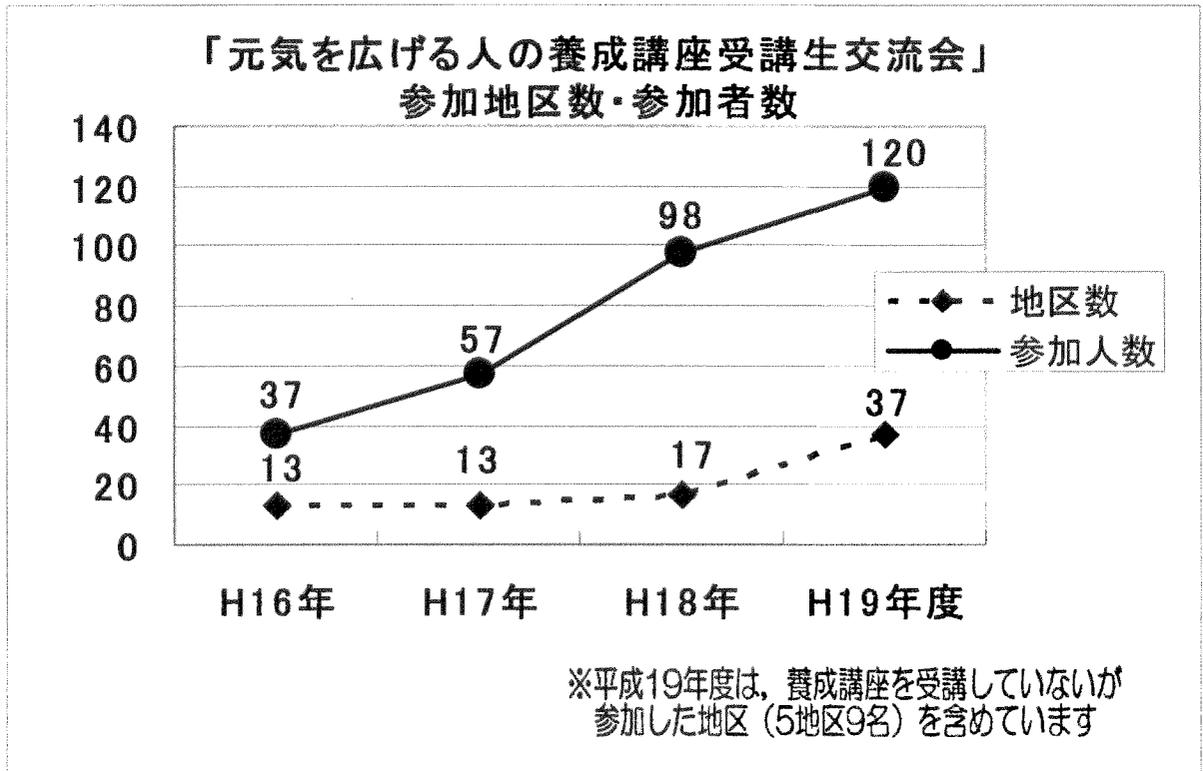


こんなに笑ったのは
久しぶり!!
みんなに会って話が
できるのがうれしい!!
(地域の参加者の声)

元気を広げる人の広がり（平成15年度～19年度）



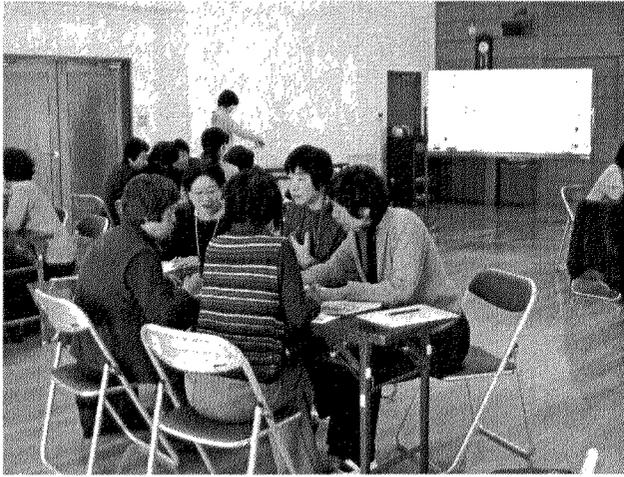
元気を広げる人の養成講座受講生交流会



講習



活動報告



グループワーク



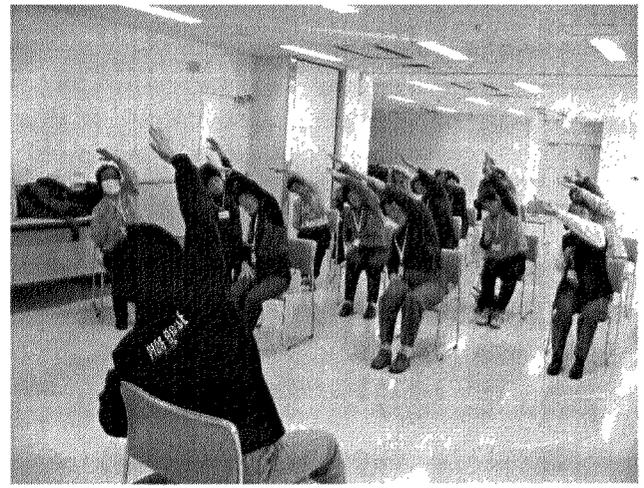
グループワークの発表



セルフマッサージ



輪になって肩たたき



のびのび元気体操の紹介

平成 16 年度～19 年度

元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

平成16年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	1	15	1	保健委員会役員会	手遊び
栗林	0	0	0	—	—
松島	1	100	1	—	—
築地	1	20	1	おいでまい教室	手遊び・うどん体操
太田	3	208	2	文化祭	ストレッチング・お手玉遊び
				転倒予防教室	うどん体操・ストレッチング
木太	2	113	2	保健委員会	手遊び・うどん体操ストレッチ体操
古高松	11	405	6	老人クラブ総会, 給食サービス, いきいき講座	認知症・転倒予防体操
前田	5	225	1	給食サービス, 高齢者教室	頭の体操・うどん体操
林	12	437	6	仲間づくり健康づくり事業	指遊び・歌
				料理教室	歌とスキンシップが組み合わさったゲーム・指遊び・手遊び
				地域支え合い事業	
				給食サービス	指遊び・手遊び
三谷	13	140	3	集会所	転倒予防体操
				保健委員会役員会	うどん体操
香西	7	333	7	老人と子供の交流の場	話と手遊び
				地域支え合い事業	手遊び・歌・うどん体操
				老人会ふれあい仲間の会	手遊び・歌・うどん体操
一宮	6	493	6	保健委員会役員会	手遊び・うどん体操
				いきいき講座	手遊び・うどん体操・手話
川岡	3	62	1	おいでまい教室	体操等
檀紙	11	497	1	保健委員会総会, 役員会, 転倒骨折予防教室, 健康ウォーク, 高脂血症予防教室, 家庭介護教室	うどん体操・ストレッチ・歌・手遊び
弦打	3	185	2	いきいき講座, おいでまい教室, 地域ふれあい交流事業	おじやみ体操・うどん体操
女木	2	51	1	保健委員会総会, 健康相談	手遊び
男木	9	209	2	給食サービス	替え歌・手遊び
				子供料理教室	子供達とさつまいもの植え付け
				世代間交流	昔の話・歌
川島	0	0	0	—	—
十河	2	71	1	女性の会総会, おいでまい教室	手遊び・うどん体操・椅子を使って足の屈伸
東植田	13	568	8	給食サービス, おいでまい教室, 婦人会役員会, 敬老会, 文化祭, 集会所, 高齢者を地域で支えあう会	手遊び・ストレッチ体操
合計	105	4,132	52		

平成17年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	2	57	2	保健委員会総会・転倒骨折予防教室	手遊び
栗林	0	0	0	—	—
松島	0	0	0	—	—
築地	0	0	0	—	—
太田	2	130	2	文化祭, 保健委員会	転倒骨折予防のパンフレットを配布, うどん体操
木太	3	132	3	保健委員会	手遊び・指遊び・ストレッチ
古高松	12	375	12	老人クラブ総会, 給食サービス, いきいき講座	認知症・転倒骨折予防体操
前田	7	169	3	元気を広げよう会	頭の体操・転倒骨折予防体操
林	14	1,024	14	仲間づくり健康づくり事業	指遊び・歌
				老人会運動会	おどり「きよしのズンドコ節」・指体操
				高齢者支え合い事業	転倒骨折予防体操・ストレッチ・お手玉遊び
				給食サービス	指遊び・手遊び・歌とスキンシップが組み合わさったゲーム
三谷	7	177	7	集会所	転倒骨折予防体操
				文化祭	リフレッシュリズム体操
				成人保健セミナー	玄米ダンベル体操・リズム体操
				保健委員会役員会	脳若返り体操・うどん体操
香西	11	333	11	楽々会, 地域支え合い事業	手遊びと歌
				保健委員会	手遊び・うどん体操・ドレミ体操・ストレッチ・呼吸法・じゃんけんゲーム
				特別養護老人ホームデイサービス	紙芝居・手品・おじやみ・手遊び・転倒骨折予防体操
一宮	9	544	9	いきいき講座	手遊び・うどん体操・手話・クイズ
				川岡	0
檀紙	7	321	6	役員会, いきいき講座	手遊び
弦打	28	749	28	自治会・老人会・長寿会, 転倒骨折予防教室	転倒骨折予防体操・うどん体操・おじやみ体操・季節の歌・手遊び
女木	15	246	17	保健委員会総会, 健康相談	手遊び・転倒骨折予防体操
男木	6	144	6	給食サービス	替え歌・手遊び
				子供料理教室	子供達とエプロン, 三角巾を作る・手遊び・食生活の話
				世代間交流	昔の話・歌
川島	1	84	1	いきいき講座	手遊び
十河	3	105	2	女性の会総会, おいでまい教室	手遊び・転倒骨折予防体操
東植田	23	440	14	給食サービス	手遊び・ストレッチ体操・舌の運動
				文化祭	手遊び・ストレッチ体操
				柚尾地区元気会	手遊び・ストレッチ体操・舌の運動・計算ゲーム・曲に合わせてリズム体操
合計	150	5,030	137		

17年度元気を広げる人の養成講座フォローアップ地区：古高松, 前田, 林, 香西, 弦打, 東植田(計6地区)

平成18年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	17	204	3	二番丁地区健康まつり	二番丁地区健康まつりに向けての準備等
亀阜	3	83	1	筋力アップ教室	手遊び等
栗林	0	0	0	—	—
松島	0	0	0	—	—
築地	0	0	0	—	—
新塩屋町	3	88	2	絵のサークル, 給食サービス	指体操等
太田	9	560	3	役員会, 文化祭等	手遊び, ストレッチ等
木太	6	251	2	役員会等	ストレッチ, 手遊び
古高松	11	348	3	元気を広げる講座	元気を広げる講座
前田	1	5	1	打ち合わせ会	打ち合わせ会
林	15	842	6	老人会, 役員会等	手遊び等
三谷	6	205	2	役員会, 高齢者のモミジ会	健康体操, 指体操等
香西	41	581	41	楽々元気会, 給食サービス等	ストレッチ体操等
一宮	18	775	3	役員会, フォローアップ事業	ストレッチ, 手遊び等
川岡	1	60	1	役員会	手遊び
檀紙	11	436	3	婦人会役員会等	手遊び, ストレッチ等
弦打	27	1,147	27	老人会等	手遊び, 歌等
鬼無	4	147	2	鬼無住民	ストレッチ, 頭の体操等
女木	16	389	9	役員会, 健康教室等	脳の若返り等
男木	0	0	0	—	—
川島	1	51	1	長寿会	手遊び・指遊びを保健師と共に実施
十河	7	250	3	健康教室等	指体操等
東植田	18	526	2	元気会	足体操, 頭の体操等
西植田	2	40	2	西植田住民	指体操等
塩江	41	448	7	塩江町住民	料理, 銭太鼓等
香南	6	171	6	ふれあいサロン	認知症・近所の人とのかかわり, 頭の体操等
香川	56	1,241	12	香川町住民	体操, ゲーム, 交流, 料理等
国分寺	48	723	6	国分寺町住民	料理, 会食等
牟礼	14	484	13	例会	ウォーキング
合計	382	10,055	161		

18年度元気を広げる人の養成講座フォローアップ地区：二番丁, 木太, 三谷, 一宮, 檀紙(計5地区)

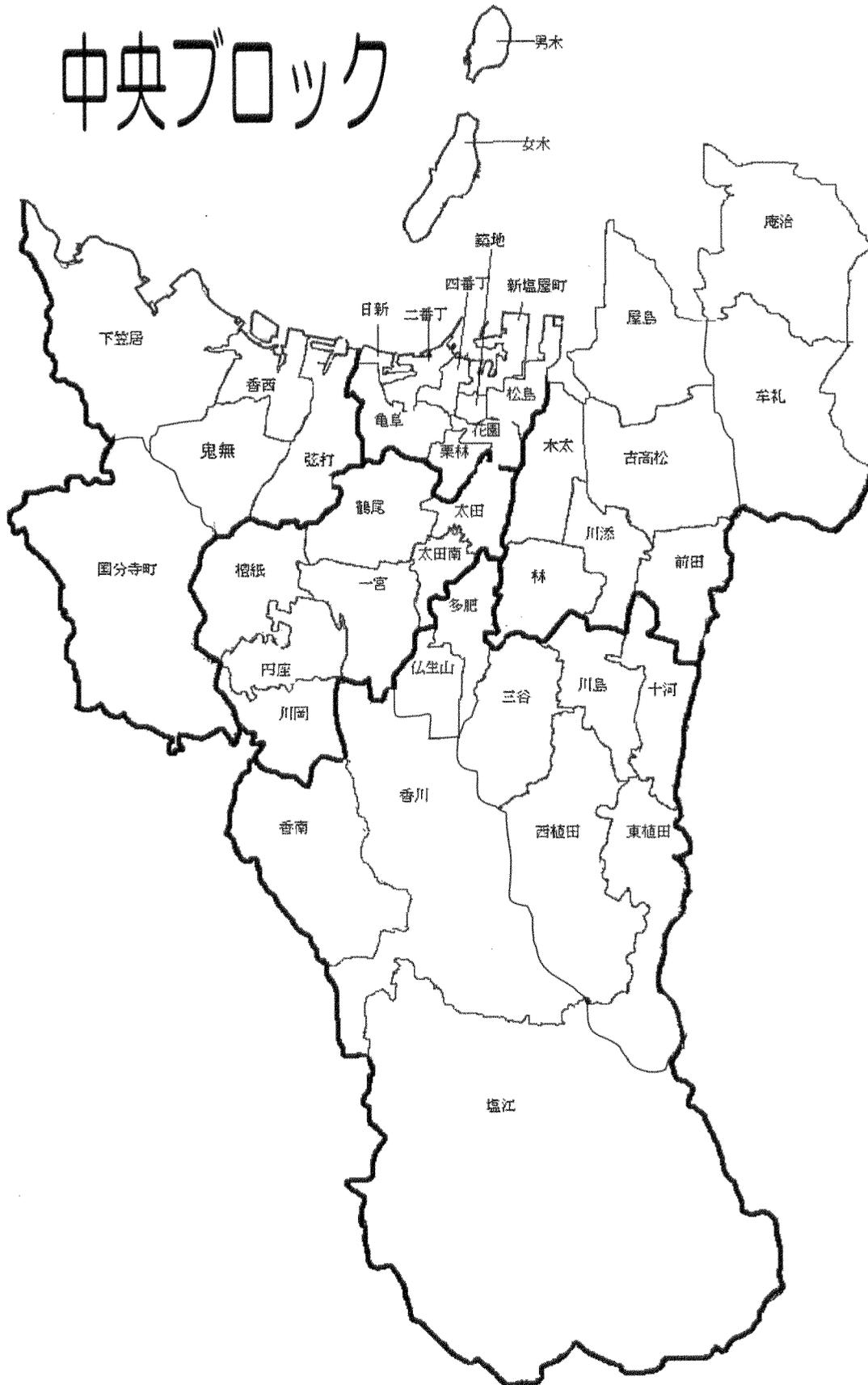
平成19年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	5	343	1	高齢者教室等	手遊び, 認知症予防等
亀阜	6	206	1	健康教室等	筋力アップ教室, 認知症予防講座, 生活習慣病講座
栗林	0	0	0	—	—
松島	1	100	1	高齢者の集い	手遊び, 体操等
築地	0	0	0	—	—
新塩屋町	0	0	0	—	—
太田	8	404	8	保健委員会, 老人会等	歌, 手遊び, セルフマッサージ
木太	10	307	2	保健委員会, 幹事会等	ストレッチ, 手遊び, 指体操
古高松	23	900	3	元気を広げる講座, 給食サービス等	
前田	20	247	2	給食サービス, 前田住民	運動, レクリエーション等
林	13	274	14	林地区住民	セルフマッサージ, 手遊び等
三谷	4	113	4	元気フォローアップ事業, 高齢者の仲間づくり事業	リフレッシュ体操, 指体操等
香西	49	804	5	元気会, 給食サービス等	歌, 手遊び, ストレッチ体操, のびのび元気体操等
一宮	17	598	17	保健委員会, 健康教室等	レクリエーション, 体操等
川岡	2	75	2	役員会, 健康相談等	手遊び等
檀紙	7	346	2	いきいき講座等	手遊び, ストレッチ
弦打	15	728	15	文化祭, 健康教室等	手遊び, 歌, 軽体操など
鬼無	8	253	8	鬼無地区住民	セルフマッサージ, 手遊び等
下笠居	98	2,197	2	下笠居地区住民	ウォーキング, 体操, レクリエーション等
女木	11	265	14	健康教室, 文化祭など	ストレッチ体操等
男木	0	0	0	—	—
川島	2	38	2	川島地区住民	手遊び, セルフマッサージ等
十河	11	631	4	健康教室, ふれあいまつり等	レクリエーション, 体操等
多肥	11	295	5	給食サービス, 桜楽会	手遊び, 歌, 踊り等
東植田	56	1,128	56	公渕さくら会, 元気会, 高様笑話会等	レクリエーション, 物作り等
西植田	6	167	3	いきいき講座, 元気フォローアップ事業等	手遊び, 体操等
塩江	67	799	15	塩江地区住民	レクリエーション, 物作り, 体操等
香南	7	157	7	ふれあいサロン	体操, レクリエーション, のびのび元気体操
香川	59	1,176	18	元気会, ふれあい広場, デイサービス等	レクリエーション, 物作り等
国分寺	4	138	4	元気フォローアップ事業, 保健委員会など	レクリエーション
牟礼	14	590	14	ウォーキングの会	ウォーキング
合計	534	13,279	229		

19年度元気を広げる人の養成講座フォローアップ地区 : 亀阜, 松島, 二番丁, 弦打, 鬼無, 香西, 国分寺, 太田, 古高松, 多肥, 西植田, 三谷, 東植田, 塩江, 香川, 香南 (16地区)

地区別活動報告

中央ブロック



亀阜元気を広げよう会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：亀阜コミュニティセンター
- 活動頻度：月に1回程度
- メンバー人数：13名

☆活動内容（目的）

転倒・寝たきり予防をテーマに筋力アップ教室として4回、講師を招いて講演や実技を行い、又その時には保健委員におもてなしや手遊び歌などを楽しんでいます。
医師による元気であるための講演会も開催し、地区の保健師と共に町民が健康でおられるためのお手伝い出来るよう、保健委員13名でがんばって活動しています。
今後はひとりでは多くの人に参加出来るよう努力したいと思います。

☆メンバーの声

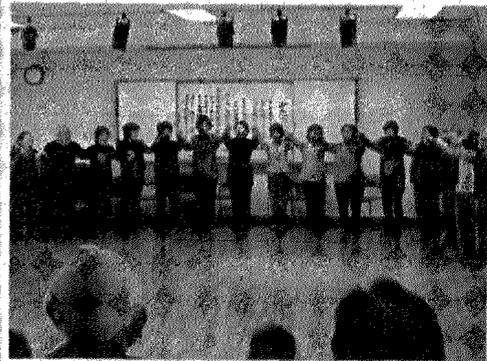
良かった事・困っている事・これから…
・何をどのように進めようか模索中ですが、少しずつ出来ることが見えてくるようにはなっています。
・人集めが一番大変です。
・筋力アップ教室などは委員スタッフの人達も喜んでくれます。

(中央) ブロック (二番丁) 地区

二番丁 にこにこ元気会

～いくつになっても元気に生活する～

ために



☆グループ紹介

- 主な活動場所：二番丁コミュニティセンター
- 活動頻度：1/月
- メンバー人数：15人

☆活動内容 (目的)

口腔、栄養、運動を軸にして、手遊、水あらい、筋力アップ、マッサージなどを健康まつり、高齢者教室、給食後などに行い、元気で明るく、あたたかな地域づくりのリーダーとして活動しています。

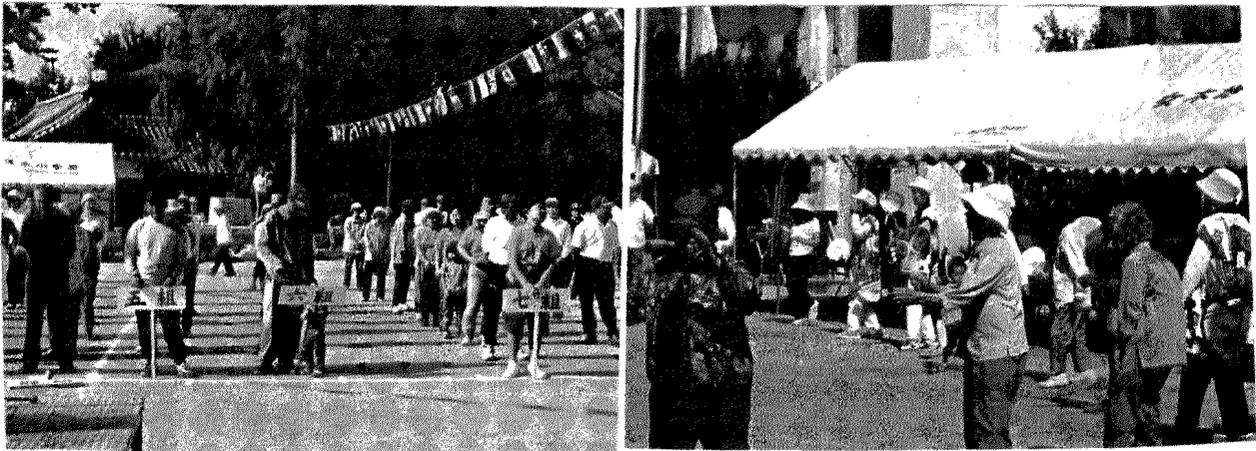
☆メンバーの声

- 良かった事・困っている事・これから...
- 自分の将来のために勉強になっている。
 - 自分の身体が軽くよく動くようになった。
 - 内気で人前で話すのが不得意
 - 地域の役をかねているので忙しいメンバーが多い。
 - 出席者が同じ人はかりのようでしたか、少しずつ新しい人が増えている

(中央)ブロック(女木)地区

女木地区 保健委員会

～住み馴れた地域で元気で長生き～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：島内～コミュニティーセンター等
- 活動頻度：月平均2.5回
- メンバー人数：13人

☆活動内容(目的)

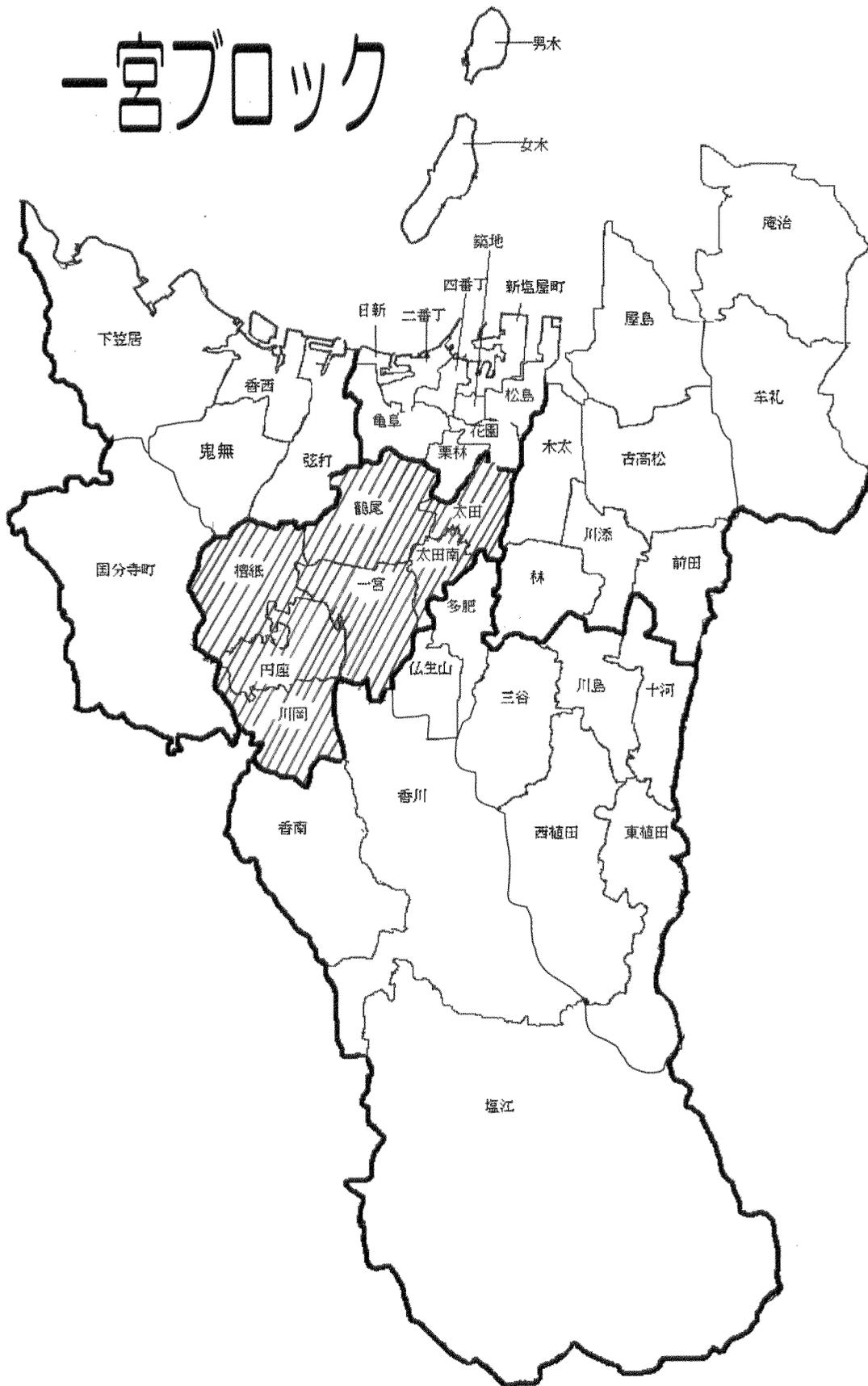
地区保健委員会では、「住み馴れた地域で元気で長生き」をモットに年間行事を計画(医師のお話、薬の知識、健診船によるがん検診)等、その他、地区の大きな行事にはメンバーでボランティア活動に協力しています。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

- 当番でお世話しながら自分の健康管理も出来て良かった。
- 集会では和やかな交流の場で意見交換があり勉強になった。
- 講演会で参加人数も増やそう工夫をしたい。

一宮ブロック



(一宮)ブロック(太田)地区

太田地区保健委員会



☆グループ紹介

- 主な活動場所: 太田コミュニティセンター
- 活動頻度: 月1回
- メンバー人数: 9人

☆活動内容(目的)

- ①月1回の保健委員会の定例委員会において、手遊びと軽い運動
- ②要望があれば、他の集会に出向いて、セルフマッサージとか「木がない小唄」などを歌ってもらっています。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...
カラオケ交流会で手遊びが軽い
運動ボケない小唄等を楽しんだ
参加してもらった人達から
皆楽しそうにしていたのが良かった
と思う

元気ですごそう会 一宮

～ 楽しみながら 元気を！ ～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：一宮コミュニティセンター、地域の集会場
- 活動頻度：月に1～2回程度
- メンバー人数：3名

☆活動内容（目的）

誰もか願う

「ずーっと元気でいたい」
そのためには？を活動目的。

- 毎日続けられる簡単な体操。
- 腕を鍛える手指の運動、手遊び。
- 懐かしい遊び（お手玉、折り紙、おしゃべり等）
- アイス、早口ことば。
- 手話コーラス。
- おしゃべり。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- 健康についての関心が深まった。
内容として、何か以外になるもの、何かおもしろいものはないだろうか？常にアイデアを張っていて、取り入れたいと思う。
- 個人のその時の体調に合わせての活動内容に、柔軟性を持たせてやってほしい。
- 集めておしゃべりをあつめて、親しみを持てるようになった。
- いかに楽しく、地道にコツコツ…

(一宮) エリア

(川岡) 地区

元気を広げよう!

～地域の方に元気の輪が広がっていくように日々頑張ります～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：川岡コミュニティセンター
- 活動頻度：月1回
- メンバー人数：5名

☆活動内容（目的）

元気で楽しい日々が
送れるように

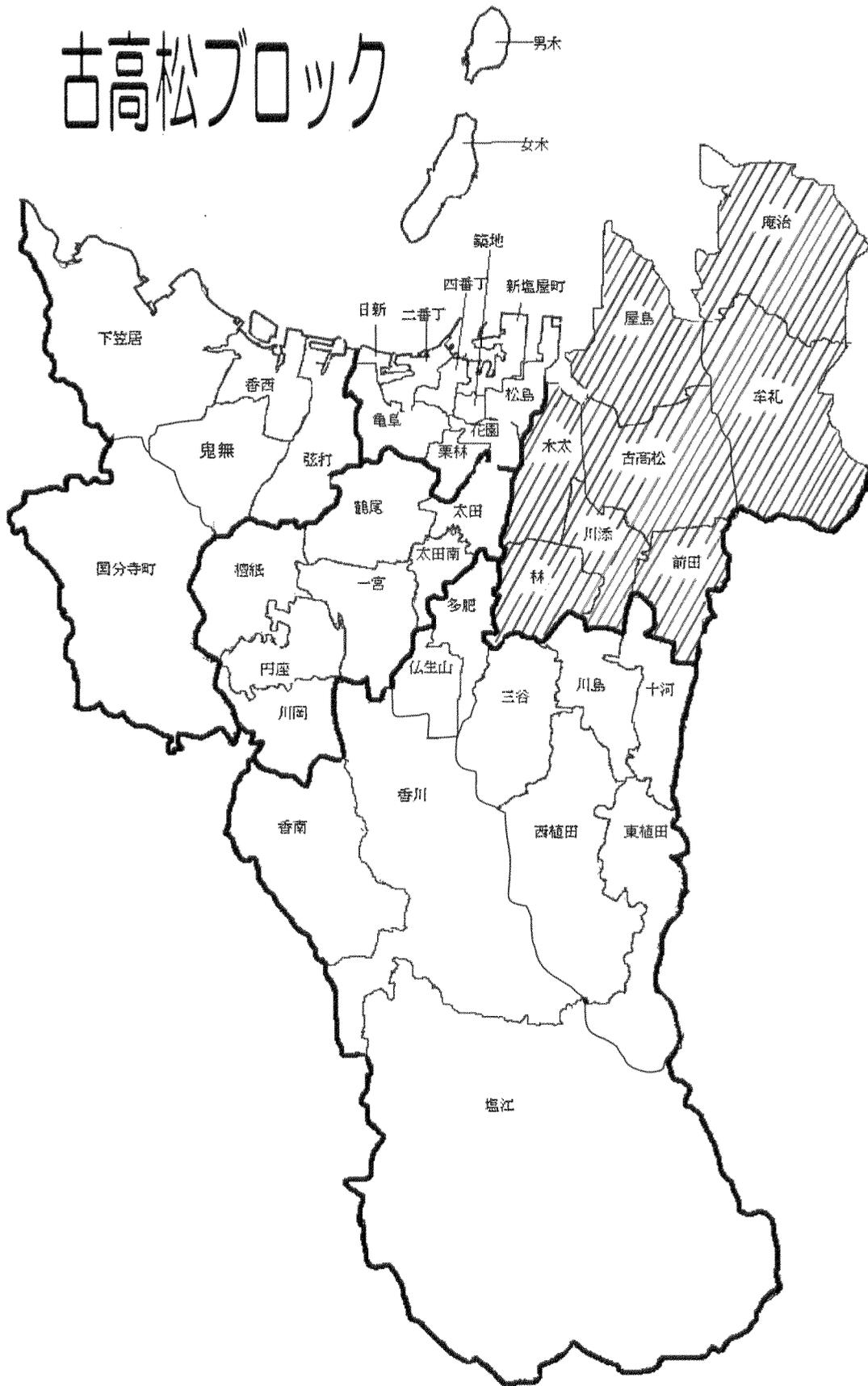
☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

・役員会において実施をした。

・受講を受けたが、うまく伝えられたのか心配な点があった。

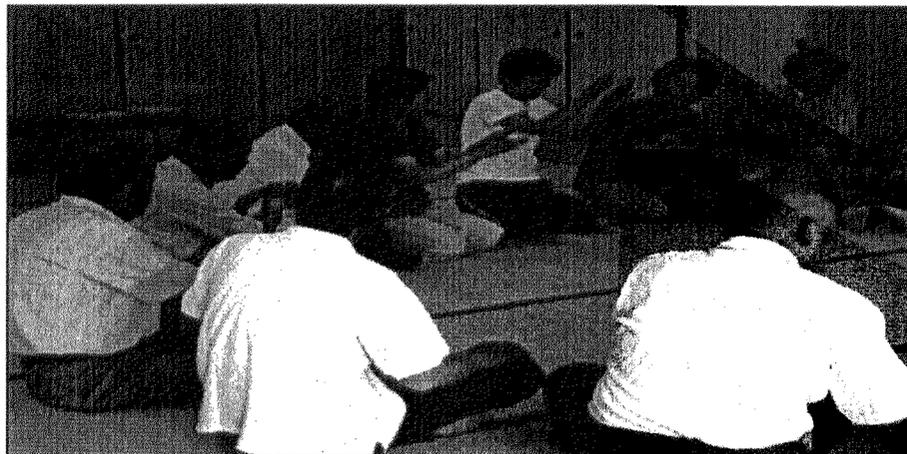
古高松ブロック



(古高松) ブロック (林) 地区

元気を広げよう

～ 心も体も暖め、足腰も鍛えよう ～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：林コミュニティセンター、三宮神社社務所、
本村西中林集会所、長池公園等
- 活動頻度：15回/年
- メンバー人数：6人

☆活動内容（目的）

65歳以上の高齢者に対して、足・腰を鍛え、寝たきりや認知症にならないように介護予防を目的に活動している。

内容は、手遊び、童謡などの歌に合わせての手話、足・腰の体操、ゲーム遊び、肩たたきやおしゃみ遊び（子どもと一緒に）などを行っている。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

*友だちができて楽しい。

また、一人暮らしの方は、会話が少ないので、大きな声を出して歌うと、胸がスーッとしたりと喜ぶ。

*2月には、子どもと遊ぶ会を作っている。肩たたきや、手を取り合っただのゲームも好評である。

*冬場は、出てくるのが億劫になり、参加者が減る。

(古高松)ブロック(古高松)地区

元気を広げる会

～シニアライフを明るくたのしく～



☆グループ紹介

- 主な活動場所: 古高松コミュニティセンター
- 活動頻度: 2～3回/月
- メンバー人数: 5人

☆活動内容(目的)

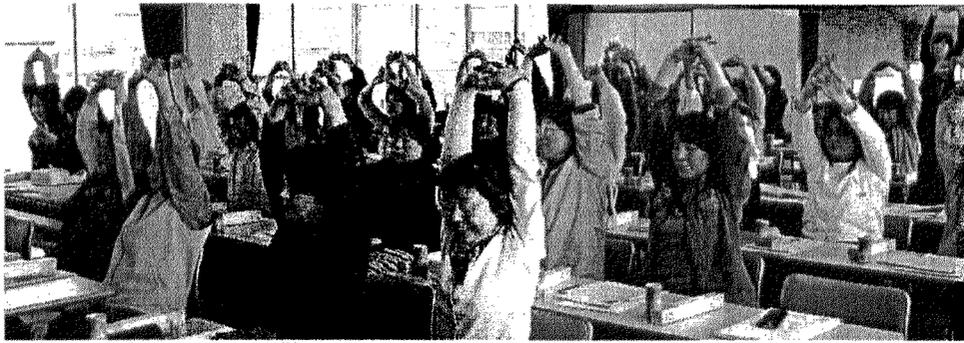
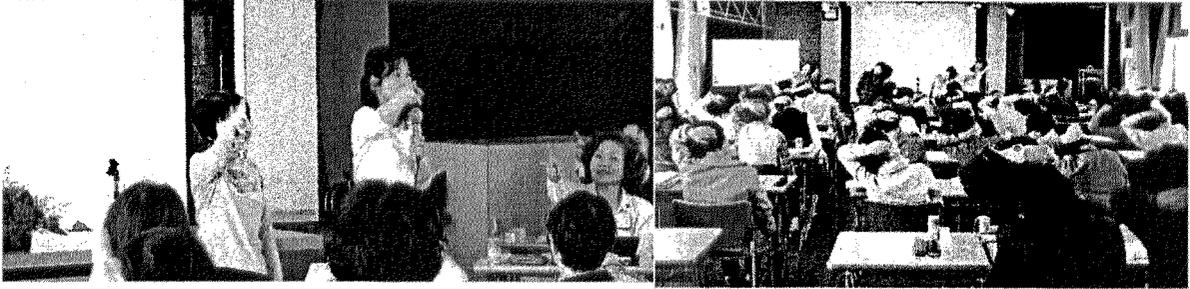
認知症予防, 転倒防止等高
齢者支援のために第1, 3(水)
午前10時から11時半まで, 健康運
動指導士の穴車尚子先生に指導し
頂き, 全身のセルフマッサージ, ストレッチ体
操を実施。途中メンバーによる症
びなど取り入れリラックスムーブメン
ト心がけている。年数回老人給食
サービスにも招かれている。

☆メンバーの声

- 良かった事・困っている事・これから...
- 無理なく, それでいて全身が軽くな
り高齢者にふさわしい体操でよろ
こばれている。
 - 古高松コミュニティは広い会場があ
れば, 人数が増える可能性があるが古高松南
コミュニティは交通の便が悪く人集めが困難。
 - メンバー同士の学習や意見交換の
場を設け常に研鑽を心がけたい。

(古高松) ブロック(木 太) 地区

さあ、元気にないましょう!



☆グループ紹介

- 主な活動場所：木太コミュニティセンター
- 活動頻度：年間10回程度
- メンバー人数：5名

☆活動内容（目的）

和やかで、楽しい時間を…
ということで、保健委員会の総会・講演会・幹事会で、手遊び、指遊び、ストレッチを紹介しています。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…
一緒に手遊びをしているうちに、笑いもでて楽しい雰囲気になり、みんなに喜んでもらえました。それと同時に私達が元気をもらえたことは、とても良かったです。

困っている事は、メンバーが少ない事です。これから老人給食サービスの時などにも活動の場を広げ、メンバーも増やして内容を充実させていきたいと思っています。

元気を広げよう会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：前田コミュニティーセンター図書室
- 活動頻度：年間9回
- メンバー人数：3~4人

☆活動内容（目的）

一人暮らしの老人給食に高齢者の方々に軽い運動（元気を広げる運動で研修を受けたもの）をしたり、指先の運動として折り紙などを行っています。仲間の輪もでき和やかに給食前の一時間を過ごしております。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- ※高齢者の方に軽い運動を日ごろしたほうがよいという事をわかっていただいていること。
- ※一度にたくさんの運動をすると嫌がられること。
- ※参加人数が増えたらよい。
- ※お互いに交流が深まった。
- ※1階にイスを置いて運動する場所がなく狭すぎる。

(古高松)ブロック (牟礼) 地区

むれウォーキングクラブ



☆グループ紹介

- 主な活動場所：牟礼町内や近隣町
- 活動頻度：毎月1回＋臨時ウォーク（春・秋）
- メンバー人数：80名（H20.3.31現在）

☆活動内容（目的）

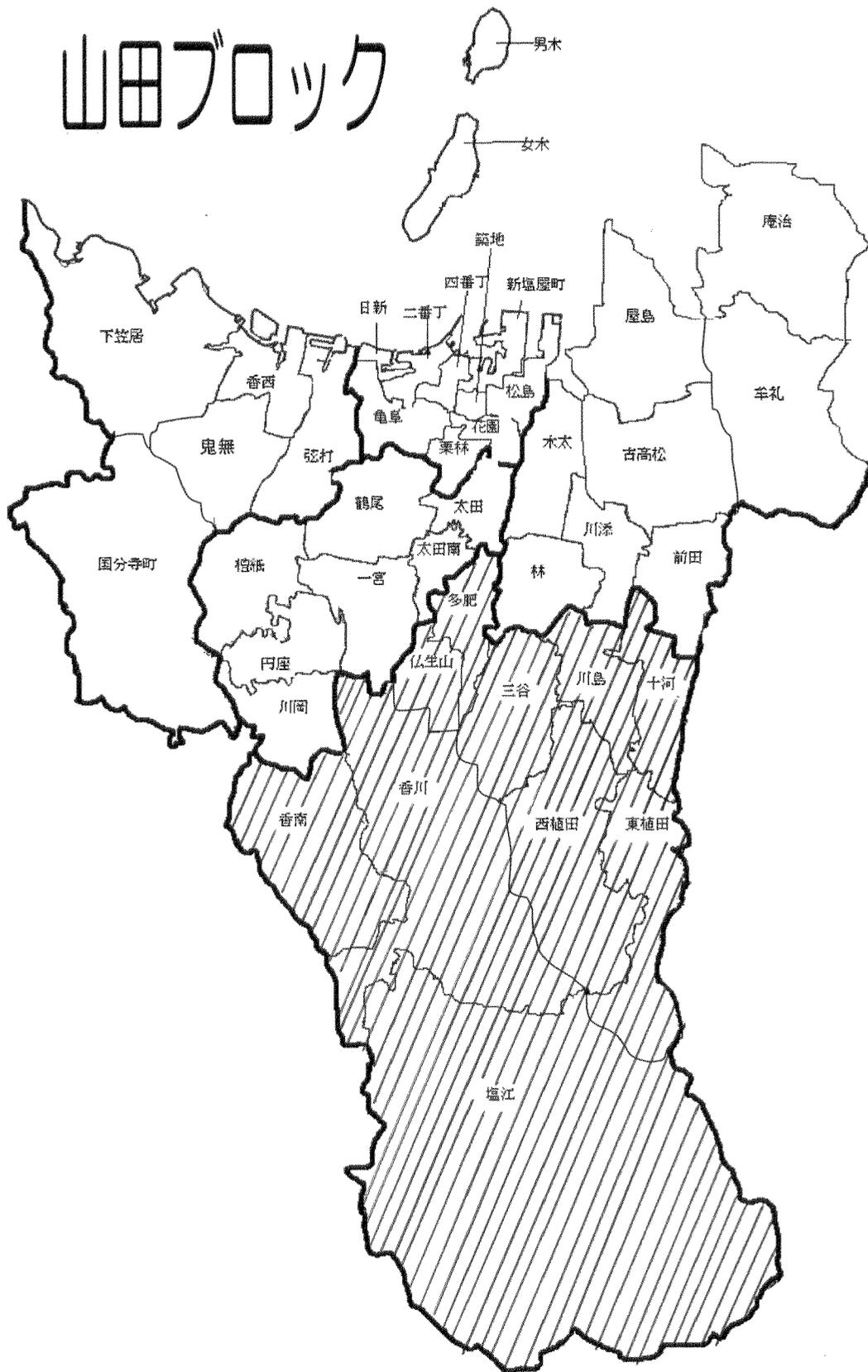
- ・毎月第1木曜日に牟礼老人福祉センターへ集まり、ズンドコ体操で体をほぐした後、ウォーキングを実施。
- ・日々のウォーク数と月例参加ウォーク数を歩幅によりキロ数に換算し、四国歩き遍路距離に相当する1200キロ完歩を目指す。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- ・自分の町なのに、知らない道や史跡がたくさんあって驚いた。
- ・ウォーキングに参加してから、体の調子が良くなった。
- ・自分ではなかなか続かないので、このウォーキングに出来るだけ参加するようにしている。
- ・友達にも紹介して、一緒に健康づくりをしている。

山田ブロック



川島いきいき元気会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：川島コミュニティセンター
- 活動頻度：給食サービスの時(年1回) 集会所(不定期)
- メンバー人数：9名

☆活動内容(目的)

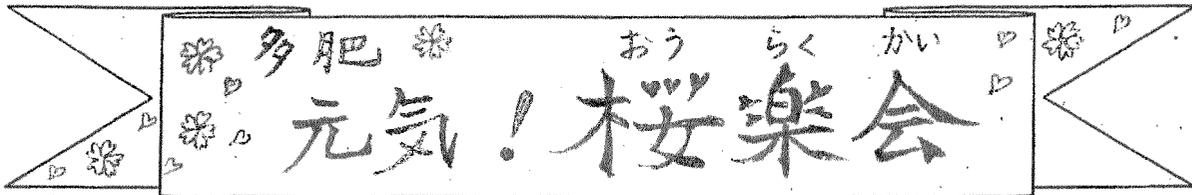
一人暮らしの方の給食サービスの場や地域の集会所を利用して、元気を広げました。身近な場所で仲間と一緒に協力して介護予防に取り組みたいです。「いきいきと元気！」

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

- メンバーのほとんどが19年度の受講生です。これから少しずつ実行していくと思います。
- 今年度は講座で学んだことを中心に2回実施しました。参加者からは「こんぱに笑ったり、身体を動かしたのは久しぶり。また実施してほしい」という声がありました。来年度は徐々に回数を増やしていくと思います。

(山田)ブロック(多肥)地区



～ 桜の里で元気に楽しくおおらかに! ～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：多肥コミュニティセンター
- 活動頻度：月に1回程度
- メンバー人数：12人

☆活動内容(目的)

一人暮らし、高齢者世帯だと、無口になり、家に引きこもりがちになるので、参加してもらって、おしゃべりして、心も身体もリフレッシュして元気になってもらいたい。

- ・手遊び
 - ・踊り
 - ・歌
 - ・セルフマッサージ
 - ・おじゆみ
 - ・のびのび体操
 - ・パズル
- 等

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

良かった事

- ・参加した方は「楽しかった…」と喜んでくれたこと
- ・私達もいろいろ勉強することができて、友達の輪が広がったこと
- ・私達自身の健康も意識するようになったこと

これから…

- ・たくさんの方に参加してもらうためには、どう呼びかけていくか…

(山田)ブロック(西植田)地区

うたの喜楽会

～(いつになっても)やります～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：西植田コミュニティセンター
- 活動頻度：6回/年
- メンバー人数：15人

☆活動内容(目的)

多年に亘る家庭看護教室(約年)を軸にして地域住民のねたきを目覚し各自治会に出前講座として出向。16年、18年度より元気を広げるメンバーを募り講習会に参加。機会あるごとに脳活小生から転倒予防、心のケアを中心に(雑談、お笑い、歌謡、お笑い、歌謡、お笑い等)活動している。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- ・はじめのころまで最初ほとほと、たか時間かたづにつれ私達も参加者の間で心かほぐれ笑顔になり楽しか倍とみる。
- ・参加人数の増加
 高齢者高令化する人達も元気がけ飛々かどう対処すべまか、課題である

(山 田) ブロック (三 谷) 地区



☆グループ紹介

- 主な活動場所：三谷コミュニティセンター
- 活動頻度：8回位
- メンバー人数：8人

☆活動内容（目的）

リフレッシュ体操
指体操
転倒予防体操
手ぬぐい体操

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…
皆が嬉こんでくれました。

困っている事
人があまり集まらない事

十河婦人スポーツクラブ



☆グループ紹介

- 主な活動場所：十河コミュニティセンター (十河コミュニティセンター)
- 活動頻度：毎週水曜日(10:00~11:30)
- メンバー人数：45名

☆活動内容(目的)

「心も体も健康な高齢者になろう!!」
を合言葉に、30分のウォーキング、
30分の健康体操(エアロビクスとストレッチ)、
30分の球技を楽しんでいます。春には
花見、秋には菊花展の観賞にウォーキング
で公園に行っています。
毎週定例会の後、お茶をしほらの
おしゃべりも楽しみます。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...
趣味の友達や、困った事を話し合える友達
が来た。出席することの拘束が少く
自由行事が良かった。
毎回20名程度の参加があり、多い時には
コミセンターのホール一杯に行列ができて
います。
これからはコンレにさらさらうみんぽで
話し合っの活性化を計りたいと思
います。

東植田元気会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：松尾・高様・上岩破各集會堂
- 活動頻度：毎月1回
- メンバー人数：8名

☆活動内容(目的)

毎月1回集會場で季節の歌や童謡と歌いながら手指遊び、健口体操、ストレッチ体操、料理もの作り、役に立つ話、芸能大会、正月遊び、会員さんの体験談といろいろ工夫して活動しています。目的は集落の方に大勢参加していただき元気を広める事、ご近所さんや周りの方とのコミュニケーションの場にしてほしいです。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

良かった事

- 会員が毎月1回を楽しみにしてくれています。
- 会員が増えた事
- 会員が喜んでくれると私達も元気に出来るし若返った。

困っている事

- もの作りの場合は時間が足りず「あっ、夢中」になって自分の立場を見失う事がある
- 会員の年齢差がある為にとどこに患いをおいたらいいのか迷う。

これから

- 高齢者や一人暮らしの方に大勢参加してほしい
- そして4会場同様の立ち上げに力を注ぎたいです。

中村ハ.2.子会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：塩江町中村集会場
- 活動頻度：月1回
- メンバー人数：15人位

☆活動内容(目的)

会員相互の親睦を計る

- 物作り 塩江町の文化祭に出品する作品
- 季節の行事

お正月には、子供頭
 に遊んだよはじま
 カルヤ、よじやみ、
 1/1日鏡み開き
 おやまの作り
 お雑様お茶会
 七夕祭り さびせり

◦料理

年輪の生糸は作り
 お正月用の生花

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

- おしゃべりが出るとストレス解消になると言ってくれる
- 会員の年を重ね病気になるというので出席者がどんどん減ってくる
- 高齢者は自宅に引きこもり、声をかけ合って集まるようにしたい
 少しでもリフレッシュして元気で暮らしたい
 認知症にならない様に元気になる体操に努力する。

塩江(安原)
(山田)ブロック(東谷)地区

東谷生きがいクラブ



☆グループ紹介

- 主な活動場所：骨川集会場
- 活動頻度：月2回
- メンバー人数：6～8名

☆活動内容(目的)

平成16年支援センターの指導をもらい
始り月2回午前4火曜日に活動
日として20名と少人数7～8名で
続けられており、とにかく気軽に出席し
やすい場となるよう、楽しい活動
として、調理、生花、ぬり絵、ゲーム
等、皆顔合わせの場で談合出
来る、いい雰囲気、痴呆予防を
目的にと思っております

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…
以前は近所同士でもたまに会った時
話す位だったのが、親睦の機会と
なり良かったです

(山田)ブロック(塩江安原(下中徳)地区)

地区サロン

CCまわりクラブ

～地域が仲よく、元気で長生き～



近くに住んで居ても、お互い声をかける事が必要。用事がなければ「活もしない、これでは駄目」と言う事で、毎月1回でも料理をしり、近況話し合、笑い「楽し、人生元気で長生きを、合言葉に始めました」

☆グループ紹介

- 主な活動場所：塩江町老人活動促進センター
- 活動頻度：月1回～2回
- メンバー人数：10名予定

☆活動内容(目的)

1. 料理をして昼食しながら、皆で話し合う(食改の快活を得て、乳製品や豆類の摂取の心がけています)
2. 年令が高くなるので肩、腰痛等あり、体操で改善を測っています。先生の指導を取り入れています。

☆メンバーの声

- 良かった事・困っている事・これから...
- 良かった事・年配の方から郷土料理の指導も受けられる。
 - 若い人の乳製品の必要性も教わるようにです。
 - 困っている事・男性の呼びかけでも参加したい。
 - メンバーの固定化しつつある。
 - もっと広く呼びかけたい。
 - これから・継続は力なり？がんばります。

塩江(安原)
 (山田)ブロック(糸樋 高知)地区

糸樋 高知 げんき 会



☆グループ紹介

- 主な活動場所: 糸樋集会所 糸樋救護センター
- 活動頻度: 約 6回 3~4回
- メンバー人数: 15人 ~ 18人

☆活動内容(目的)

寂々とした心から
 人と話をする
 元々の顔を取り戻す

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

暑いと云ってしまふ
 近くて 1人でいるのが一番
 近所の人と話をあわせ
 のかいい

地区の1人暮らし高齢者と暮らす 聖徳川 平光の
 運動 筋力アップ 料理 工作 昔の歌を歌ったり
 楽しい時間か 週2回とらと 月1回 ~ 9回
 開催します

(山田)ブロック(塩江(御殿場))地区

御殿場 ふれあい クラブ



☆グループ紹介

- 主な活動場所：御殿場集会所
- 活動頻度：月1回 5月、9月休み
- メンバー人数：12名前後

☆活動内容(目的)

毎月第4日曜日
よこしく食事をして
楽しく集いおしゃべり
今年から
かきく運動をして
歌をうたいゲームをして
有意義な1日したい

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- 日曜日にもかかからず、いつも10名前後集まってくれる。
- 1地区なので、気心が知れ、月1回の情報交換ができて喜んでもらっている。
- △いつも同じ人が集まり、他の人が入りにくいように。
- △男性、子供達も入ってほしい。

(山田)ブロック(塩江 花川)地区

花川 ふれ逢いサロン



☆グループ紹介

- 主な活動場所：花川集会場
- 活動頻度：月に1回
- メンバー人数：20～25名



☆活動内容(目的)

高齢者が寂しきりや認知症に陥らないで生涯現役を暮らせる様に介護予防を目的として発足した。

活動内容としては、銭太鼓、フォークダンス、コーラス、料理、踊り、筈を行っております。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

- ・メンバーに逢えたりするのが嬉しい
- ・ぶつが... 生きがいがある
- ・自分の年齢を忘れて若返る
- ・友達が出来てうれしい
- ・歩いて来るとの健康にいい
- ・正座のつらい
- ・家で集会場をのんびり

(山田) ブロック (大野) 地区

元 気 会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：大野公民館
- 活動頻度：年3回
- メンバー人数：11人

☆活動内容 (目的)

地域の方が元気で長生きする為、おしゃべりや友づくり、親睦、助け合い学習会をする。

70才以上の人で自分で会場へ来られる人(タクシーで行ってほしい人)を対象

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

「来て良かった」と言われた時はうれしかった。

メンバーの人とお年寄りの人のコミュニケーションが出来る。

(山田)ブロック(川東)地区

元気会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：川東校区内
- 活動頻度：研究会 年10ヶ会場、ふれあい広場 毎月1回(毎月曜日)
- メンバー人数：16名

☆活動内容(目的)

目的 117まで元気な長生き出来る様に
地域でふれあいの輪を広げ親睦
を深める。

活動内容

元気会 校区内各会場を巡回実施 70名位
ク会場で 年10回 20名~25名参加者
会費200円、午前10時~15時
午前中は健康相談等
午後はレクリエーション
昼食は持ち出しのほろろ30分
おやつは おはろこユーピー

ふれあい広場

参加者 70名以上、川東校区内全域高齢者
会費 100円 昼食付
内容 雑談・手あそび等

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから...

良かったこと

- ・対象者の方が、よみこんで出席してくださる比率が
高くなった。
- ・食料(野菜・米)の消費量が多くなった。

困っている事

- ・世帯を70人の高齢化が進んでいる。
- ・別荘出席者が少ない。
- ・会場の確保(ふれあい広場)

これから...

- ・若い人の育成、世代交代などのために(211)の発刊。
- ・また313より39人ほどお礼の仲間にメッセージ

香南 いきいき元気を広げる会

～地域に元気を広げるため笑顔の素敵なメンバーがお手伝いします～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：各自治体集会所等
- 活動頻度：希望する自治会に年1回以上実施
- メンバー人数：7名

☆活動内容（目的）

元気を広げる人の養成講座で勉強したことを会員の皆様に広げ、日常において健康に良いことや、元気になる事を身近な人に話したり、身体を動かすことをすすめていく。

☆メンバーの声

【良かった事】

- ・まず、メンバーのみんなが元気であること。
- ・年齢に関係なく、人と人とのつながりができ、和気あいあいになれる。

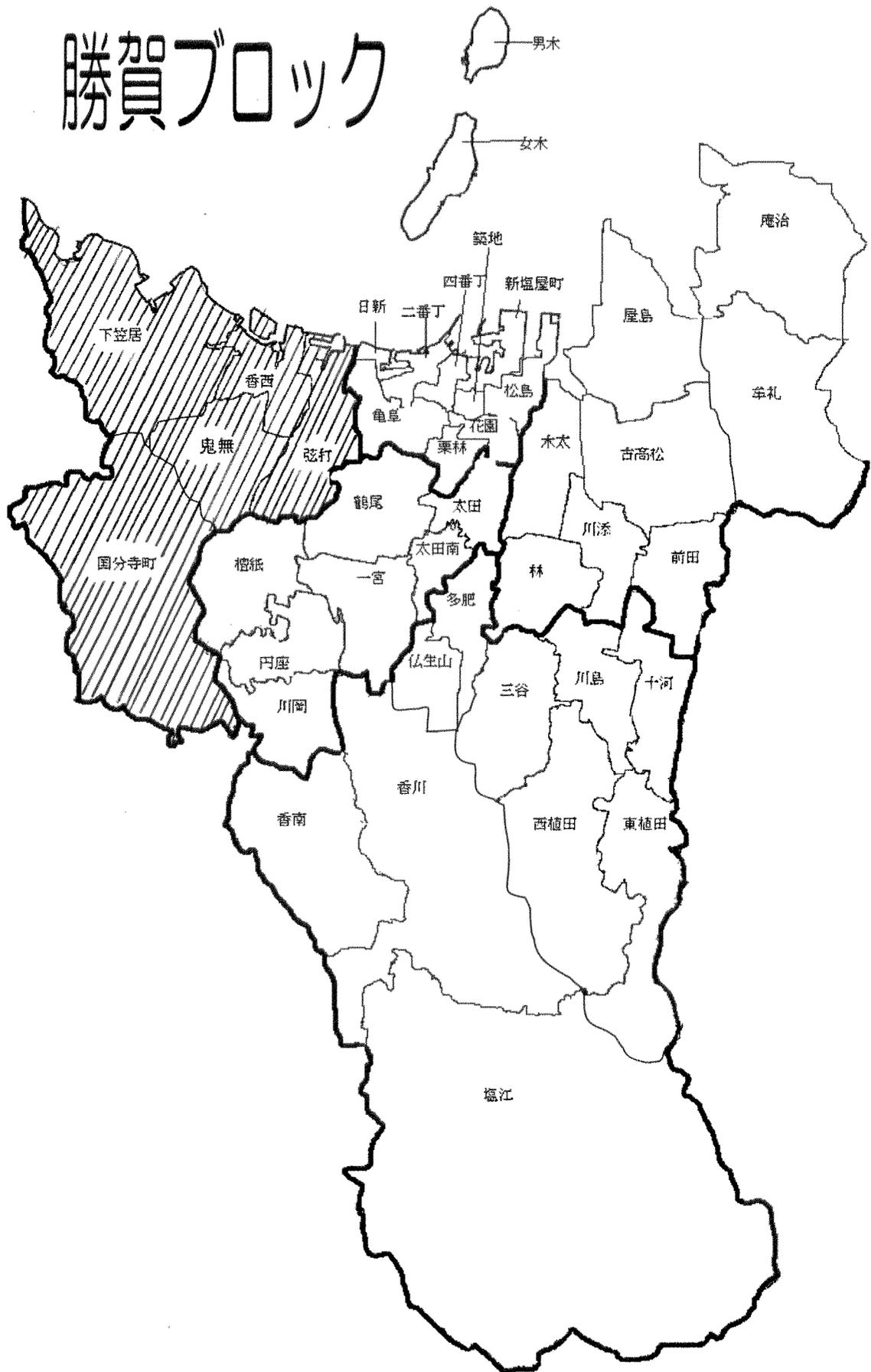
【困っている事】

- ・人を集めることが大変

【これから…】

- ・活動の基盤は、各自治会であるが、今も続いている「地区ふれあいサロン」などの場を活用して、活動していく。

勝賀ブロック



(勝賀) ブロック (弦打) 地区

弦打 モモちゃん元気を広げる会

～ いつまでも元気に生活するために ～



☆グループ紹介

【問合せ先】

- 主な活動場所：弦打コミュニティセンター
- 活動頻度：年間 約8回
- メンバー人数：7人

☆活動内容（目的）

高齢者教室や弦打地区文化祭等で、軽体操・転倒予防体操歌・手遊び・話し合い等を行い、活動しています。

地域の人々がいつまでも元気で生活できるように地域のリーダーとして活動しています。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- 高齢者が無理のない運動を続けられるように指導することが大切である。
- 各地区の集会場へ出向いて活動を広げていきたい。
- 文化祭の時、体組成計によるチェックをし、自分の体の状態(体脂肪率等)を知ることができてよかった。

(勝賀) ブロック (鬼 無) 地区

鬼無地区ピーチの会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：コミュニティセンター及び地区集会所
- 活動頻度：年4～5回(要請に応じて活動中)
- メンバー人数：8人(H18年度4人,H19年度4人受講)

☆活動内容(目的)

・明るく、元気な高齢者を一人でも多く地域内に増やす。
・認知症を予防する。
・この活動を通して、地域全体が健康になり、明るく、元気な街となるように活性化させる。また自らが、健康で明るい老後を過ごすことを目的として活動している。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…
・活動当初は、私たちの活動が受け入れられるだろうか、上手にできるだろうかなど、少しおよび腰でのスタートでしたが、実際に活動し始めると楽しくなってきた。
・講習会を受講して、運動の根拠を知ることができ、自信を持って活動できるようになった。
・地域の中で、元気を広げる会の知名度を上げて、定期的に活動ができる会へと成長していきたい。

ふれあい一番地

～「七夕まつり」フルート伴奏で手話コーラス～



☆グループ紹介

- 主な活動場所：弾正原公会堂
- 活動頻度：週2回体操・ウォーキング、月1回フラダンスなどの催物
- メンバー人数：2人(H19年度受講)・会員100人

☆活動内容(目的)

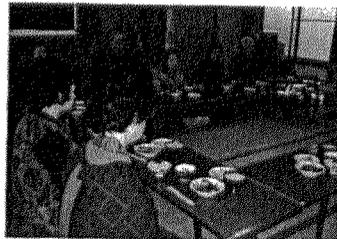
- ・いやしの体操
(心と体をやさしくし、仲間と楽しむ)
- ・楽しいウォーキング
(美しい運動公園で、きれいな空気を吸い、仲間と楽しく体力づくりをする)
- ・いろいろな催物
(みんなで楽しく、頭と体と心を元気にする)

☆メンバーの声

- 良かった事・困っている事・これから…
- ・病気で気持ちが沈んでいたが、みんなで歌って、手話コーラスをしたりゲームをして久しぶりに笑いました。
 - ・家では一人なので、笑うことがないけど、みんなでいろいろなことをするとたくさん笑って、その日はよく眠れた。
 - ・金曜日は体操に行くことが楽しみ。

(勝賀) ブロック (国分寺) 地区

国分寺元気広げる会



☆グループ紹介

- 主な活動場所：各自治会公民館・保健委員会開催場所
- 活動頻度：各自治会公民館活動では月1回
- メンバー人数：8名

☆活動内容（目的）

平成18年度受講生は、自治会公民館で月1回高齢者の集まりを運営しており、食事や運動、集まって話をすることも介護予防となっており、楽しく会が運営されている。

平成19年度受講生は、保健委員会で介護予防の研修会を開催。平成20年度へ向けて、平成18年度受講生と共に具体的な活動を検討し、本格的に元気広げる人として介護予防を推進していく予定である。

☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…
・公民館での活動について
集まる高齢者も楽しみにしている。これからも続けていきたい。
・平成20年度へ向けて
元気広げる人の養成講座を受講したことで、受講した者同士で話し合うことができたし、介護予防をどう広げるか他地区の活動が参考になった。平成20年度の受講者も含めて、元気広げる人の輪を広げ、今後具体的な活動へむけて基盤づくりをしていきたい。

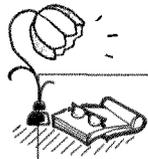
資料

高松市の介護予防事業 (3つの柱)

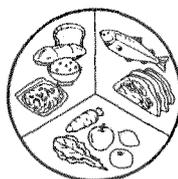
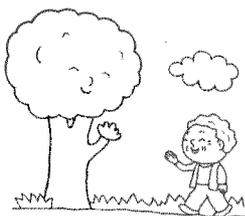
	<p>特定高齢者 介護予防事業 介護予防教室 家庭訪問による介護予防</p>	<p>一般高齢者 介護予防事業 介護予防教室 認知症予防教室 等</p>	<p>元気を上げる人の 養成講座 介護予防ボランティア育成</p>
対象者	<p>特定高齢者</p>	<p>65歳以上の方</p>	<p>地域で、自らすすんで 介護予防ボランティア活動を行ってみたいと思う方。</p>
	<p>特定高齢者とは？</p> <p>今のところ介護保険の 要介護(要支援)の認定を 受けていないが、今のままの 生活を送っていると、 要介護(要支援)状態になる おそれのある65歳以上の方。</p>	<p>選定方法</p> <p>生活機能評価時の 「生活機能チェック」と 「生活機能検査」の結果から、 介護予防プログラム等への参 加の必要な方を選定します。</p>	
目的	<p>特定高齢者が、一人一人に あった、運動器の機能向上・ 栄養改善・口腔機能向上等の プログラムに取り組む事によ り、生活機能の維持・改善 ができる。</p>	<p>高齢者が、介護予防をす るための知識や技術などを 習得し、自主的に介護予防 ができる。 元気なうちから介護予防!!</p>	<p>高齢者を 身近なところで支える 人材を育成する。</p>
実施場所	<p>各保健センター 各地域包括支援センター</p>	<p>各保健センター 各地域包括支援センター</p>	<p>高松市保健センター等</p>
従事者	<p>健康運動指導士・理学療法士 管理栄養士・歯科衛生士 保健師・看護師等</p>	<p>医師・健康運動指導士 理学療法士・管理栄養士 歯科衛生士・保健師 看護師等</p>	<p>医師・健康運動指導士 理学療法士・管理栄養士 歯科衛生士・保健師 看護師等</p>
内容	 <p>介護予防のための運動 栄養改善プログラム 口腔器機能向上プログラム 閉じこもり・認知症・うつ予防</p>	<p>【介護予防教室】 介護予防のための運動 介護予防に関する講話</p> <p>【認知症予防教室】 認知症予防の講演 認知症予防のための グループ活動</p>	<p>【講義】 介護予防に関すること</p> <p>【実技】 運動・作品づくり レクリエーション 脳が活性化するような 手遊びや歌遊び等</p>
募集	<p>広報たかまつ・チラシ等</p>	<p>広報たかまつ・チラシ等</p>	<p>保健委員会会長推薦</p>

元気を広げる人の養成講座 ～受講内容～

以下の講座内容を組み合わせ、4～5回コースで行なっています。



講座内容	講師
介護保険制度について	保健センター長
高松市の高齢者を取り巻く状況	保健師
高松市の介護予防事業について	保健師
介護予防と運動の関係について	理学療法士
運動体験	健康運動指導士
お口の健康について講話と実技	歯科衛生士
介護予防のための食生活	管理栄養士
認知症予防について	医師
グループワーク	健康運動指導士 保健師
レクリエーションの講話と実技	健康運動指導士



元気を広げる人の養成および活動状況

(平成20年4月末現在)(単位：人)

地区名		成講座受講者数		19年度活動状況		フォローアップ事業 実施地区		
		15～19年度 累計	20年度予定	回数	介護予防 参加人数	17年度	18年度	19年度
1	日新		2					
2	二番丁	10	3	5	343		○	○
3	四番丁		3					
4	亀阜	10	5	6	206			○
5	栗林	6						
6	花園		4					
7	松島	9	4	1	100			○
8	築地	3						
9	新塩屋町	5						
10	鶴尾		2					
11	太田	9		8	404			○
12	太田南							
13	木太	6	3	10	307		○	
14	古高松	7	4	23	900	○		○
15	屋島		3					
16	前田	11		20	247	○		
17	川添		3					
18	林	9	3	13	274	○		
19	三谷	9		4	113		○	○
20	仏生山		5					
21	香西	10	4	49	804	○		○
22	一宮	5		17	598		○	
23	多肥	4	4	11	295			○
24	川岡	2		2	75			
25	円座		4					
26	檀紙	9	3	7	346		○	
27	弦打	7	4	15	728	○		○
28	鬼無	8		8	253			○
29	下笠居	2		98	2,197			
30	女木	4	1	11	265			
31	男木	6						
32	川島	9	2	2	38			
33	十河	10		11	631			
34	西植田	5	2	6	167			○
35	東植田	17		56	1,128	○		○
36	塩江	7		67	799			○
37	香南	7	4	7	157			○
38	香川	19	11	59	1,176			○
39	国分寺	10	3	4	138			○
40	庵治		4					
41	牟礼	2		14	590			
計		237	90	534	13,279	6	5	16

元気なうちから介護予防!

2012年までの
健康づくり推進プラン
健やか高松 21

のびのび元気体操

この体操の名称は、
「元気を広げる人」
に募集して
決定しました。

～イスに座って行う体操編～

いくつになってもイキイキと自分らしく、生涯を自立して過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組む事が大切です。

そこで、高松市では、誰でも楽しく・気持ちよくできる介護予防のためのオリジナル体操「のびのび元気体操」を考案しました。

のびのび元気体操の効果

- ・ 体の柔軟性の向上
- ・ 筋力の向上
- ・ バランスの向上
- ・ 認知症の予防

のびのび元気体操の特徴

- ・ 音楽にあわせて体をゆっくり動かしますので、どなたでも無理なく行えます。
- ・ 立って行う体操、イスに座って行う体操、床に座って行う体操の3種類があります。
- ・ 体操を行う方のお体の状態や場所に合わせて運動を行うことができます。

高松市では、
たくさんの方に親しんで
いただけるよう、「元気を広げる人
(介護予防ボランティア)」等
の協力のもとに、
普及を推進しています。
詳細は、下記まで
お問い合わせください。

注意

体調が悪い時や、痛みがあるときは、無理をしないで、運動を控えるか、痛みのでない範囲で行ってください。

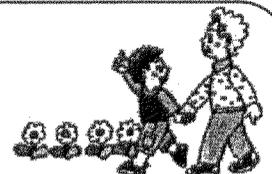
お問合せ先

高松市保健センター 介護予防係

住所 〒 760-0074 高松市桜町一丁目9番12号

電話 087-839-2363 FAX 087-839-2367

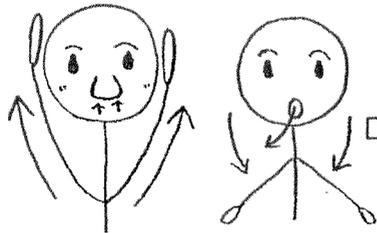
保健センターホームページ <http://www.city.takamatsu.kagawa.jp/676.htm>



イスに座って行う体操

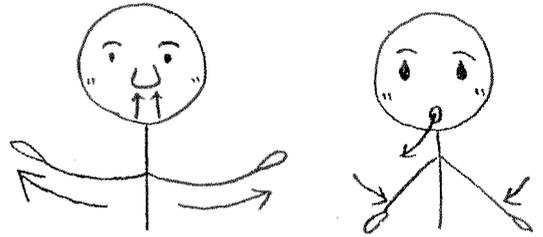
1. 深呼吸

(1~8)



息を鼻から吸い込みながら両手を上げ、
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

(1~8)



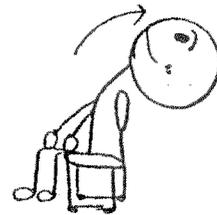
息を鼻から吸い込みながら両手を横に広げ、
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

2. 首の運動

頭をゆっくり前に
倒し、ゆっくり戻す
(1~8)



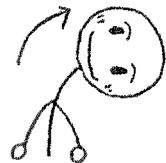
頭をゆっくり後ろに
倒し、ゆっくり戻す
(1~8)



頭をゆっくり右に
倒し、ゆっくり戻す
(1~8)



頭をゆっくり左に
倒し、ゆっくり戻す
(1~8)



3. 足踏み運動

(1~16)



その場で歩くように手を振りながら
足踏みをする

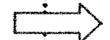
4. 足の引き上げ運動

(1~4)

右足 ↑



右足を引き上げ、両手で
引き上げた右足の膝をさわり、
ゆっくり戻す



(5~8)

左足 ↑

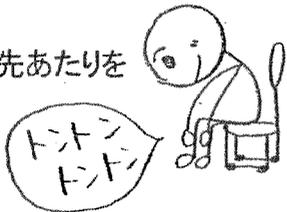


左足を引き上げ、両手で
引き上げた左足の膝をさわり、
ゆっくり戻す

※繰り返し

5. からだの曲げ伸ばし運動

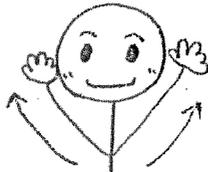
体を倒してつま先あたりを
軽くたたく
(1~4)



体を起こして太もも
を軽くたたく
(5~8)



両手を上に広げて
しっかり伸ばす
(1~4)



肘を曲げ、体を
少し丸める
(5~8)



×2回

※つま先をたたくところから繰り返し

6.腕の曲げ伸ばし運動 (両手)

両腕を前にしっかり伸ばす (1~2)



肘を曲げてからだの後ろへ引き寄せる (3~4)



※4回繰り返し

7.腕の曲げ伸ばし運動 (片手)

右手はパーで肘を伸ばし、左手はグーで胸の前へ (1~2)



左手はパーで肘を伸ばし、右手はグーで胸の前へ (3~4)



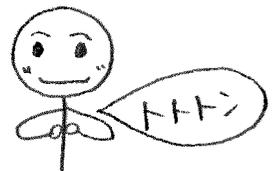
※4回繰り返し

8.リズム運動

右手を横に伸ばし、左手で右肩をたたく(トントン) (1~2)



体の前で手をたたく(トントン)



左手を横に伸ばし、右手で右肩をたたく(トントン) (1~2)



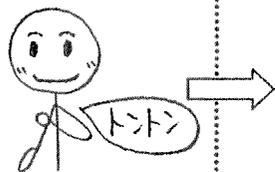
体の前で手をたたく(トントン)



※繰り返し

9.リズム運動

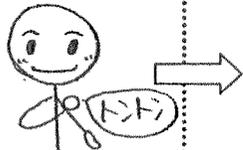
右手を前に伸ばし、左手で右肩をたたく(トントン) (1~2)



体の前で手をたたく(トントン)



左手を前に伸ばし、右手で左肩をたたく(トントン) (1~2)



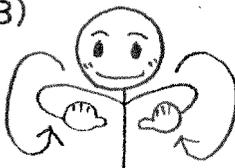
体の前で手をたたく(トントン)



※繰り返し

10.肩回しの運動

肘を曲げ、親指を腕のつけ根にあてて後ろにまわす (1~8)



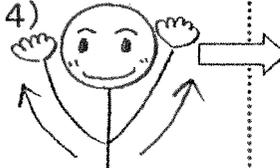
そのまま前にまわす (1~8)



※繰り返し

11.腕の上げ下ろし運動 (両手)

両腕を上になげ、しっかり伸ばす (1~4)



両腕をゆっくりおろし、肘を曲げる (5~8)



※繰り返し

12.腕の上げ下ろし運動 (片手)

右腕を上へ伸ばし、
左肘をまげる
(1~2)



戻す
(3~4)



左腕を上へ伸ばし、
右肘をまげる
(1~2)



戻す
(3~4)



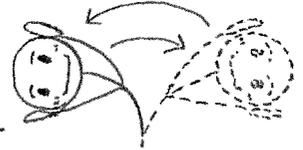
※繰り返す

13.からだの横伸ばし運動

左腕を右斜め上に
伸ばす
(わき腹を伸ばすように)
(1~8)



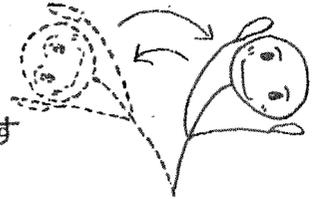
両腕を伸ばして右から左へ、
左から右へ波を描くように動かす
(1~8)



右腕を左斜め上に
伸ばす
(わき腹を伸ばすように)
(1~8)

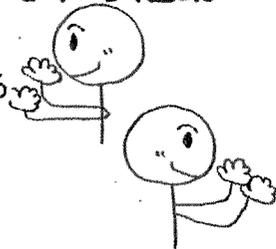


両腕を伸ばして左から右へ、
右から左へ波を描くように動かす
(1~8)



14.からだのひねり運動

手の平を広げて肘を
 curve, 体を右にひねる
(1~2)



手はそのまま体を
正面に戻す
(3~4)



手はそのまま体を
左にひねる (5~6)

手はそのまま体を
正面に戻す (7~8)



※繰り返す

15.足首の運動

足のつま先を
トントントン
(1~4)



足のかかとを
トントントン
(5~8)



右足を横に開き
トントントン
(1~4)



左足を横に開き
トントントン
(5~8)



16.からだを柔らかくする運動

足を開いたまま、体の力を抜き
ゆっくり体を前に倒す
(1~4)



ゆっくり体をおこし、頭を最後に
ゆっくり戻し、胸をはる
(5~8)



17.からだたたき

上半身を軽くたたき
(1~16)



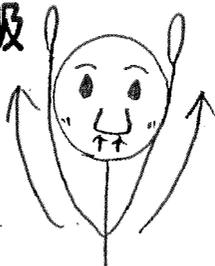
下半身を軽くたたき
(1~16)



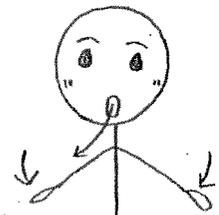
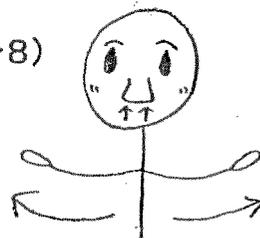
※繰り返す

18.深呼吸

(1~8)



(1~8)



息を鼻から吸い込みながら両手を上げ、
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

息を鼻から吸い込みながら両手を横に広げ、
息を口から吐き出しながら両手を下ろす

※繰り返す

編集後記

5年間の活動をまとめたこの報告をめぐってみると、各グループで活動方法は様々ですが、「人を幸せにしたい」「地域の役に立ちたい」という養成講座受講生の皆様のやさしい気持ちが伝わってきます。

これは、まず、自分が健康で幸せになることから始まり、身近な家族、友人、地域へと元気の輪を少しずつ広げていくという継続性のある活動であり、養成講座、フォロー事業、交流会、そして元気を広げるための「のびのび元気体操」等着実に根付いています。

「このような素晴らしい活動を市民にもっと知ってもらったらどうか」というご提案をいただき、作成することになりました。

報告をまとめるにあたり、この講座を担当していただきました諸先生方、地区保健委員会会長様、本市の介護予防事業に多大なるご協力をいただいています健康運動指導士の花房順子先生、そしてなによりも原稿を寄せていただいた受講生の皆様に心より感謝申し上げます。

「元気を広げる人」の活動記録

～5年間のあゆみ～

平成15年度～19年度

平成20年5月発行

発行・編集

高松市保健センター

〒760-0074 高松市桜町1丁目9番12号

TEL 087-839-2363