



なのさぼ

発行：なのはな苑地域包括支援センター
所在地：岡崎市福岡町字四反田 26 番地
電話：57-8087 FAX：57-8099
Mail：nanohana-houkatsu@meisuikai.or.jp



ニュース 6/4 「ごまんぞく体操代表者交流会」を実施しました！



2022年3月末時点で、市内205団体、約3600人（65歳以上の約3.8%）が活動しているごまんぞく体操。福岡学区でも6団体、岡崎学区3団体が登録、活動しています。今回、福岡学区の代表さんから「皆でより良くするための意見交流の機会を持てたら…」とのお声かけ頂き、交流会が実現しました。



はじめに長寿課予防係から社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低いという情報提供(厚労省データ)の提示がありました。その後、岡崎ごまんぞく体操を週1回1年以上続けると下肢筋力が向上し、特に3年以上の継続で効果が大きいという実データの解説。最後に体操の継続で得られる更なる効果や活動の課題、工夫について説明がありました。

その後、代表者同士で意見交流を実施。やっていた良かった事は「知り合いが出来た、体力がついて転ばなくなった、楽しい」という声が多数、脳トレや月1回イベントをしている等の活動紹介がありました。大変な事は「やはりコロナ、中断する度に来なくなる人がいる、消毒の手間」という意見。これからやってみたい事として「何よりも継続していきたい、市から継続するモチベーションになるような働きかけが欲しい」「コロナで中止しているグループも元の生活に戻れるよう市から安全だと声掛けをして欲しい」等の意見がありました。

最後にオブザーバーの福岡学区織田氏より「実際多くの方が参加している。人員の課題もあるが、是非継続していきたい。この代表者の交流も毎年出来ると良い」というご意見をいただきました。

コロナ禍で中断していたごまんぞく体操も市内98%の団体が再開しています。これも皆が安全に楽しく活動できるように心を配る代表者の方々と、参加者一人一人の方のご協力賜物ですね。ぜひ貴方もごまんぞく体操に参加してみませんか。**ごまんぞく体操は、場所(自宅でも可)と椅子、5人以上の登録**があれば、新しく立ち上げる事も可能です。お気軽に、当包括までご相談ください。

突然ですがお知らせです！

～消費者被害注意情報～

- ・不用品回収・買取は慎重に！
- ・突然の訪問業者を家に入れない
- ・希望しない品の買取提案はきっぱり断る

なぞなぞ
脳トレ

- ① ○
こども = みどり
文化 = 11
スポーツ = 海
昭和 = ?

② ○○○○
銅銅
銅銅
銅銅

③ ○○○
≡
≡
≡
≡

裏面