



# 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 岡崎ごまんぞく体操で、体イキキ健康づくり！

本紙でも、おなじみの岡崎ごまんぞく体操。コロナ禍で活動を休止していた岡崎学区の「ごまんぞく体操で健康を目指す会」も、5/11（木）から活動を再開され、当包括も再開初日に参加させていただきました。

再開にあたり、会運営について皆が参加しやすく、息の長い活動とするために、全員参加型の取組を始められました。体操に必要な備品は、正覚寺の協力で会場倉庫に保管されており、参加者は各々、椅子やおもり、オーディオを準備。CDを使って、皆と一緒に体操を行った後は、準備と同様に手際よく片づけまでされる姿が印象的でした。久々の再開で、皆さんの笑顔が光る、再開初日となりました。

当包括では、岡崎ごまんぞく体操の立ち上げ支援を行っています。活動主体は問いません。自分達の地域でもやってみたい、自宅で友人達と始めたい等、まずはお気軽にご相談ください！

### 福岡・岡崎学区活動団体(R5.6 時点)

①団体名 ②開催場所 ③開催日時 ④対象者

5人以上が集まって椅子、場所、血圧計があれば、始められます♪

- ① やろまい会
- ② 針崎東町公民館
- ③ 木曜日/午前10:00～
- ④ 針崎東住民優先

- ① なのはな会
- ② なのはな苑ふくおか 屋外(中庭)
- ③ 金曜日/午前 10:00～
- ④ 地域問わず

- ① 土呂六町ごまんぞく体操
- ② 土呂八幡宮 参集殿
- ③ 木曜日/午前 10:00～
- ④ 清水、市場、仲町、対屋  
西八町、玉川 住民優先

- ① 市場町よつば会
- ② 本宗寺
- ③ 水曜日/午前 10:30～
- ④ 市場町周辺住民



- ① ごまんぞく体操で健康を目指す会
- ② 正覚寺書院
- ③ 木曜日/午前10:00～
- ④ 柱 1～3丁目、羽根西新町住民

- ① 西田ごまんぞく会
- ② 上地3区公民館
- ③ 金曜日/午前 10:30～
- ④ 上地3区住民優先

- ① 玉川ごまんぞく体操すみれ
- ② 玉川会館
- ③ 水曜日/午前 10:00～
- ④ 玉川周辺住民優先

- ① 活き活きサークル
- ② 西八町公民館
- ③ 金曜日/午前 10:00～
- ④ 西八町住民優先

「岡崎ごまんぞく体操」とは 平成 28 年に筋力トレーニングと地域づくりを目的に作られました。週 1 回、約 40 分、おもりを使ってゆっくりと手足を動かす 6 種類のトレーニングを行います。継続することで下肢筋力の維持向上が期待できます。現在市内で 200 力所以上、4,000 人以上が取り組んでいます。

### なぞなぞ 脳トレ

答えは裏面

① ○○○つ○  
下の言葉を並び変えてイベントにしよう



② ○○○○○○  
下の言葉を並び変えてイベントにしよう



③ ○○○○○○○○  
下の言葉を並び変えてイベントにしよう

