

地域づくりによる介護予防の取り組み  
『住民運営の通いの場の立ち上げ』支援

## ご案内

地域で、より効果があがる介護予防を実現するために…

市民のみなさんが主体の

# 通いの場

立ち上げてみませんか。



身体も心も元気になる居場所

地域の力を活かして、健康寿命を延ばしませんか。そのためには、「一人ひとりのやる気」と「仲間」そして「場づくり」が鍵となります。

胎内市のオリジナル介護予防体操を取り入れた週1回の通いの場の立ち上げ支援を行います。

興味のある皆様、まずはご相談ください。



お互いを思い合う心と、支えあえる仲間ができる



笑いあえる関係とやる気がまれる

## 立ち上げ支援について

## キーワード

健康長寿

元気

ふれあい

いきがい

笑顔

支援期間は、3か月間。公会堂などに週1回集まり、介護予防体操プログラムを行います。その後は、地域のみなさんが中心となり、会を継続していただきます。

〔支援内容〕

☆1～6回目：運動指導員による「胎内市オリジナル介護予防体操」指導

☆7、9、11回目：自主運営

☆8、10回目：運動指導員による体操のまとめと継続支援

…特典…1回目と12回目（初回と最終回）に簡単な体力測定を実施します。

【胎内市オリジナル介護予防体操プログラム】約60分

介護予防

胎内市ご当地体操「スマイル体操」

ジムボールを使った体操

体ほぐしと姿勢改善運動

ジムボール

直径20cm位の  
柔らかいボールです。



楽しむ

仲間

ご連絡、お待ちしております。

問い合わせ先：胎内市役所 福祉介護課地域包括支援センター係

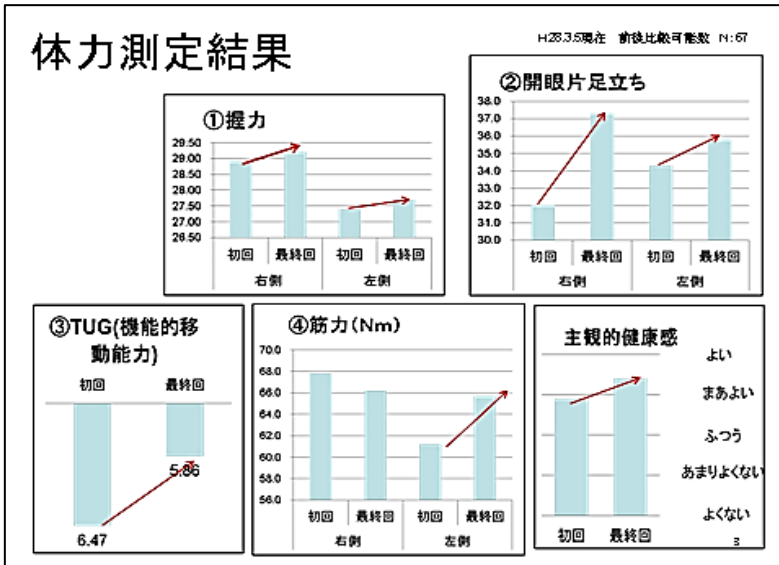
TEL 44-8691

平成27年度から、週1回の地域で行う介護予防のための『通いの場』の立ち上げ支援を行っています。

## 今までに、17か所 !!

乙・吾実・みのり茶屋・シニア若松・新栄町・半山・おーい元気会(西条二)・北成田・村松浜・赤川・鍛江・ほのぼの茶屋・西本町・星の宮1・自然を楽しもう会・高橋・健伸館で取り組みました。

平成27年度の体力測定等の結果



### 【感想】

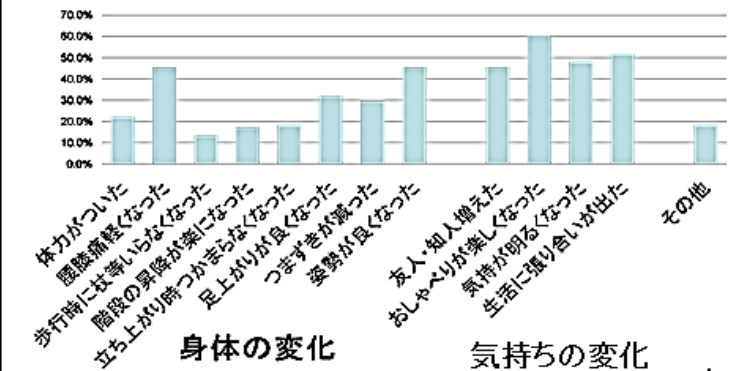
- ・週1回、とても楽しく体を動かすことができました。
- ・膝や腰の痛みが軽くなって動きやすくなった。
- ・座ることも困難だったが、スムーズに座れるようになった。
- ・終わった後の充実感があり、身体の調子も良いようだ。

### 【感想】

- ・体操に行く日は、「今日は行くぞ!!」と少し張り切る。生活にハリが出た。
- ・週1回が生活のリズムになり、皆さんと一緒にできることが楽しい。
- ・みんなと会って、笑顔をもらって帰ることで、元気な気持ちになって、「またやるぞ」という気分です。
- ・参加している人の雰囲気が変わったような気がする。
- ・ご近所さんとの交流が多くなり、より親しくなれた気がする。

### 【参加して変わったこと】

最終日アンケートの結果、89%の方が参加して変わったと答えている



この通いの場での活動は、1人ひとりが行う『自助』から、仲間と一緒にやる楽しさを体感し、活動を継続することで仲間への気配り、支え合いの『互助』へと広がっています。

問い合わせ

胎内市役所 福祉介護課地域包括支援センター係

TEL 44-8691 FAX 44-8040

E-Mail mirai@city.tainai.lg.jp