

# まっぶし ご近所さん体操が 始まりました!

みんなと一緒に  
楽しく、イチ、ニ!



問合せ：住民ほけん課 高齢介護担当 ☎ 991-1884

## まっぶしご近所さん体操とは



- ・自宅から歩いて通える集会所等(個人宅可)に週1回集まり、効果が検証された6種類の筋力運動をします。
- ・自分の体力に合わせて調節できるおもりを手足に巻いて上げ下げする、簡単で地味な運動です。
- ・体操はみんなで運営します。立ち上げ時には理学療法士(運動の専門家)と保健師が応援します。

現在、4会場5グループが体操に取り組んでいます。



### 金杉みずくみ自治会集会所 水曜日 午前10時～正午



写真左上から  
柴田さん、塚本さん、  
高橋さん

写真左下から  
小野さん、竹田自治会長、  
小野脩さん

#### 小野脩さんからのコメント

普段は、地区会館等まで遠いことや老齢のため、なかなか運動に参加する機会がなかったのですが、近場で体操を始めるお誘いにチャンスと思い、参加しました。ご近所さんと会話をしながら、体操が長く続けられたらと願っています。

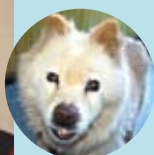


### 個人宅 (シャクヤクの家：杉山宅)

【月曜グループ】月曜日 午後1時～3時  
【水曜グループ】水曜日 午後1時～3時



ボランティア  
杉山さんと吉田さん



看板犬の  
りゅつ君も  
待ってますよ!

#### 参加者の皆さんからのコメント

- ・週1回みんなと会うのが楽しいです。
- ・靴下を立ったまま履けるようになりました。
- ・階段を上るのが楽になりました。



### ゆめみ野集会所 (ゆめクラブ)

月曜日 午前9時30分～11時30分



白間会長 横山さん

#### 横山さんからのコメント

腰が悪くて猫背になっていましたが、姿勢が良くなり、歩くペースも早くなったと周囲に言われます。



### 外前野記念会館 「ハーモニー」

金曜日 午後1時30分～3時30分



ボランティアリーダー  
佐藤さん

#### 佐藤さんからのコメント

「膝の痛みを取るには、筋肉をつけるしかないよ」と医者に勧められ、ご近所さん体操を始めました。

今は、足首が強くなり、立ち上がりが楽になりました。老後の筋力の大切さを知りました。これからも、ボランティアの人達とひとつになって「ご近所さん体操」を広めていきたいと思っています。

参加又はグループ立ち上げのご相談は、住民ほけん課 高齢介護担当(☎991-1884)へ。