

きたかみ いきいき体操通信

発行日/令和3年4月26日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)



5月号



きたかみいきいき体操グループのみなさま、お元気ですか？春の暖かさに誘われて、木々や花々が色づき景色が色鮮やかになりました。外出を楽しめる季節になりましたね。

今回は、3月に新しく立ち上がりましたグループ2か所をご紹介します。引き続き感染対策を行いながらもグループ活動を楽しめるといいですね。

～集会所で体操始めました～

横川目5区の集会所
でいきいき体操の
グループが立ち上がり
ました！

グループ名:結の会
活動日時: 毎週木曜日 午前10時～
場所: 土堀集会所



家の近くにこのような場所を設けてもらい
感謝です。少しでも現状維持を頑張りたい
ので、できる限り参加したいです。
(初回アンケートより)

80代女性



顔なじみの方々と体操を始める
ことができ嬉しい！

地域の民生委員さんを中心にグループが立ち上がりました。
立ち上げに関する準備(交流センターで椅子を借りる、TVとDVDプレーヤーの設置)は民生委員さんが行いましたが、これからの運営はみなさんで協力して行います。自分でできる役割をもつことも健康長寿の秘訣です！

～お茶の間のいきいき体操～

グループ名:下道FG(フレッシュ・ガール) ☆地域:更木5区

以前は、遠くの会場でいきいき体操に参加していたお二人が、昨年3月に新型コロナウイルスの感染を心配し、活動に参加することを断念。しかし、健康第一という思いがあって、**地域包括支援センターの職員**へ相談し、お茶の間体操の提案を受け、近所の方へ声をかけ、メンバーを募り3人からスタートしました。グループ名も斬新ですね！

～お茶の間のいきいき体操って？～

会場まで遠くて通にくい、今は少人数での活動の方が取り組みやすい、という方々が、**ご自宅のお茶の間で取り組む活動**のかたちです。

市では3人以上で活動するグループに対し、体操で使用する重りとDVDを無料で貸し出し、体操の指導にも伺います。お気軽にご相談ください。
※体操で使用する椅子とTV・DVDプレーヤーは各自で準備してください。(DVDの操作に不安がある場合は、操作方法もお手伝いしています)

ご存知でしたか？

地域包括支援センターは高齢者の健康づくりの相談にものってくれる身近な相談窓口なんですよ！



ご長寿継続者のみなさまへ記念品をお渡ししました

いきいき体操通信 4月号でもピンピンキラリ賞受賞者の様子をお伝えし、今回は先月お知らせできなかった残りの4名の方をご紹介いたします！これからも健康長寿のお手本として活動していただくことを願って、“ピンピンキラリ賞”として表彰させていただきました。



高橋 ミサオさん(黒東)



小山 アサ子さん(黒北)



小澤 元さん(黒西)



軽石 千枝子さん(黒西)