

# きたかみ

# いきいき体操通信 7月号

発行日/令和3年6月25日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)



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？

今回も元気いっぱいのご紹介をします！

新たにいきいき体操の仲間が増えました。最西端のグループの誕生です！

また、新型コロナウイルス感染予防のために、活動内容を工夫して活動しているグループがありましたのでご紹介します。活動にお悩みのグループがありましたら、ぜひ参考にご覧ください。

## ～新規グループ ご紹介！～

和賀町岩沢地区で  
グループが立ち上がり  
ました！

グループ名:カタクリの会  
活動日時:毎週月曜日 午前10時30分～  
場所:法ヶ松集会所

岩沢駅でも活動しているグループでも体操し、週2回の筋トレに励んでいます！



体操が終わったあとのおしゃべりが楽しい。

岩沢地区は、冬期間は積雪が多いことから、外出もままならず地域との交流が減少しがちな地域でした。そこで地域の一人が地域包括支援センターに「地区のみんなが集まれることをしたい」と相談。いきいき体操のお試し会を企画し実施したところ、9人の方が集まりました。集まった仲間とこのままグループとして活動を続けていくことになり、カタクリの会が立ち上がりました！

## いきいき体操の仲間とウォーキング！

新型コロナウイルス感染予防のため公民館が利用できず、体操活動ができなかったグループが、地域の見守り活動も兼ねてウォーキング活動を行っているという、取材に伺いました。

コロナ禍以前は、毎週いきいき体操のほか、スポーツや交流を楽しんでいたグループです。長く活動できない時期もありましたが、今はウォーキングを通じて仲間と運動と交流を楽しんでいました。よく歩くことは、病気を予防したり、病気を改善することに繋がります。集まって体操ができない、集まってもゆっくり交流ができないというお悩みのグループは、仲間とウォーキングしながら交流を楽しむ方法も参考になさってください。

☆多梅雨が明けると夏本番！屋外の活動の際は、熱中症にも気をつけてくださいね☆多

