

アルプス区 体操教室

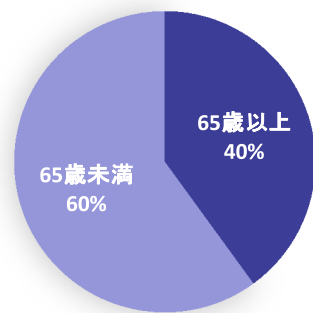
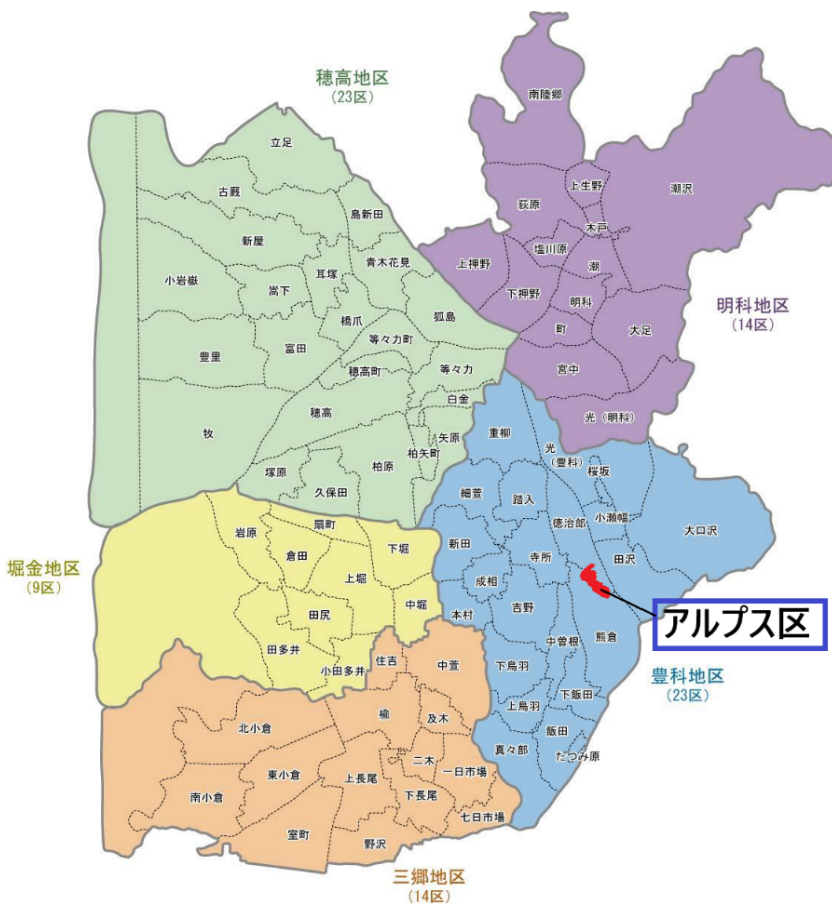
地域のつながりをたいせつに
生きがいづくり、孤立防止のために

平成30年12月8日

健康づくり推進員 常田 佐代子

1

アルプス区ってどんなところ？



人口構成	人数	割合
65歳以上	477	40%
65歳未満	716	60%
合計	1,193	

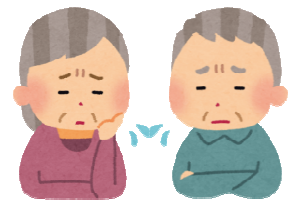
世帯数:522

(H30.11現在)

2

アルプス区の現状

- ・高齢化率40%超え
- ・一人暮らしが70軒近く
- ・隣近所との付き合いがない
- ・近くに身内がない
- ・外出しない



3

体操教室のはじまり

地域で支え合う事ができたら...



公民館が新しくなった平成23年



健康体操教室の発足

月1回で開催



数年
後

希望で月2回開催へ

4

体操教室のご案内

平成30年9月27日

回覧

健康づくり推進員
常田 佐代子

【健康体操教室】 開催のお知らせ

このところ秋雨の日が多く、暗れ間が恋しい毎日です。
10月の「健康体操教室」は下記の日程で行います。
皆様お誘いあわせてお出かけください。

記

日時 : 10月9日(火) 午前9時30分～中野豪先生
 : 10月16日(火) 午前9時30分～手塚京子先生
 : 10月25日(火) 午前9時30分～中野豪先生

内容 : 健康体操
 場所 : アルプス区公民館
 服装 : 運動がしやすい服装
 持ち物 : タオル、飲み物

※16日は体操教室を短縮して、お茶を飲みながら
「おしゃべりサロン」を開催しますので
多勢の皆様のご参加お待ちしております。
上履きをお持ち下さい。

平成30年11月1日

回覧

健康づくり推進員
常田 佐代子

「健康体操教室とふれあい教室」開催のお知らせ

寒くなり背中を丸めて体を動かさない日がありませんか。
転倒予防のために体操をしましょう。11月は下記の日程と
内容で行いますのでお誘い合わせてご参加ください。

記

日時 : 11月13日(火) 午前9時30分～中野豪先生
 : 11月20日(火) 午前9時30分～中野豪先生
 : 11月27日(火) 午前9時30分～手塚京子先生

内容 : 健康体操 場所 アルプス区公民館
 服装 : 運動がしやすい服装
 持ち物 : タオル、飲み物

5

体操教室の活動の様子



アクティブシニアがんばろう
事業補助金を活用

本年度からは福祉部として地区社協事業も組み入れ、体操教室を月3回実施

第2、第4火曜日:椅子に座って健康体操 ⇒ 城西病院健康運動指導士 中野豪講師

第3火曜日 :歌に合わせて体を動かす認知症予防体操 ⇒ 手塚京子講師

6

体操教室の活動の様子



本年度からは福祉部として地区社協事業も組み入れ、体操教室を月3回実施

第2、第4火曜日：椅子に座って健康体操 ⇒ 城西病院健康運動指導士 中野豪講師

第3火曜日：歌に合わせて体を動かす認知症予防体操 ⇒ 手塚京子講師

7

体操教室の活動の様子



体操後はその時々合った歌を歌って解散

8

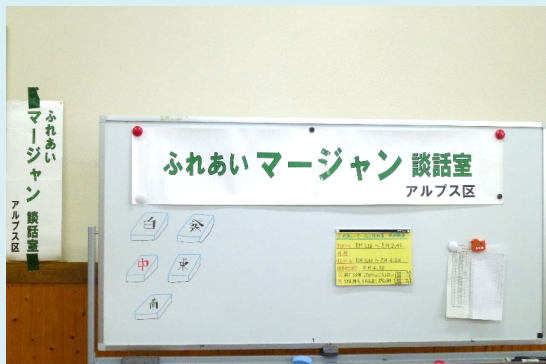
アルプス区 福祉部への参加



地区社協ふれあい教室を月1回実施



アルプス区 福祉部への参加



ふれあいマージャン談話室を月4回実施

アルプス区の課題

身内が近くにいない・・・

- ・高齢化が進んでいく。
- ・一人暮らしが増えていく。
- ・困ったときの助け合いが難しい。
- ・区の行事等への参加者の固定化。
- ・出てこない方へのアプローチが必要。



子ども・
若者含め
て・・・



誰もが参加できる区の行事やサロン等を通して顔見知りになる。
お互いに声をかけやすくなり、見守りやささえ合いにつながる。

11

ご清聴
ありがとうございました



12