

体操・唱歌・麻雀…趣味が健康と自分らしさにつながる

# アクティブに仲間と過ごす

意欲的に仕事や趣味の活動に取り組み、健康を意識する活発な高齢者をアクティブシニアと言います。そのような皆さんが活動している団体が市内には数多くあります。その中から2つの団体の皆さんの活動を紹介します。



## INTERVIEW さわやかスポーツ吹き矢クラブ —真剣さの先のコミュニケーション—

**腹**式呼吸で精神を落ち着かせ、一吹きに集中して的を射抜くスポーツ吹き矢。性別や年齢を問わず誰でも手軽にできて、安全な健康スポーツです。さわやかスポーツ吹き矢クラブは毎週水曜日の午後、穂高公民館で活動しています。

吹き矢の筒は全長120cm、矢は樹脂製で長さは約20cm、矢の初速は、速い人で時速200kmほど。松本市では市民体育祭の一つの種目になっており、コロナ禍前には松本市市民体育祭に参加しました。矢を吹く時の真剣さと、吹き終えた後の談笑、このメリハリが吹き矢の良いところです。



さわやかスポーツ吹き矢クラブ  
代表 北澤 貞雄さん

## INTERVIEW こぶし会 —腹から声を出すことは健康につながる—



こぶし会  
会長 波田野 規英さん

**カ**ラオケを通じて健康の増進を行うこぶし会。約50人の会員が毎週金曜日の午後、豊科ふれあいホールで活動しています。毎月課題曲があり、月の前半2週は講師がピアノを弾いて班ごと練習を、後半2週は実際にカラオケで歌いながら講師から個別アドバイスを受けています。3月・7月・11月の末には発表会があり、それぞれが好きな曲を披露します。

こぶし会には「がんばろうと交わすこぶし」「演歌のこぶし」「こぶしの花言葉『友情』」の三つの意味があります。曲を覚えたり、思いきりおなかから声を出したり、歌うことを通して仲間とコミュニケーションをとることが健康につながっています。



## INFORMATION

### 活動団体を紹介します

紹介した2つの団体以外にも、市内には数多くのアクティブシニア団体が活動しています。その中には自分に合った活動がきっとあります。「どんなクラブがあるの?」「入会したいけどどうすればいいの?」という人は気軽に高齢者介護課へ問い合わせください。

### アクティブシニアがんばろう事業補助金

いつまでも元気で生活するために月1回以上定期的に活動する団体に補助金を交付しています。

- 対象団体** ①～④の条件を満たす団体  
 ①市民が団体の代表 ②40歳以上の市民が8人以上  
 ③5割以上が65歳以上の市民 ④他の補助金を受けていない

**補助金額** 活動が月2回以上の場合は上限12万円  
 (2回未満の場合は上限6万円)

**対象経費** 外部講師謝礼、会場使用料それぞれの半額  
 4月3日(水)から19日(金)に高齢者介護課へ直接  
 他予算を上回る申請があった場合は補助金額を調整します



# フレイル予防で 心も体も健康に暮らす

エンジョイシニア!実践おたっしや塾

**年**を重ね、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を「フレイル」と言います。この状態のままにしておくと、さらに心身の機能が低下し、要介護状態になってしまふ恐れがあります。フレイルの進行が早まる要因は加齢だけではなく、いくつかの要因が重なることで、フレイルから要介護状態へ至るスピードが速くなると言われています。

いつまでも健康的に暮らすために幅広い知識を身に付け仲間と楽しみたい。体操と講話を組み合わせた心も体も元気にする教室「エンジョイシニア!実践おたっしや塾」が2月29日、明科総合福祉センター(あいりす)で開かれました。全12回の最終回となったこの日は14人が参加し、参加してよかったことや今後も取り組みたいことをみんなで共有した後、体操で体をほぐしました。

初回から参加している加々美典子さん(83)は、「この教室に参加してみんなで交流することが私の社会参加につながっている。音楽や体操は脳トレになるし、ウォーキング教室で学んだ方法で歩くことが毎日楽しい」と話し、同年代の参加者との時間を楽しんでいます。

フレイル予防に大切なのは「栄養」「身体活動」「社会参加」「健康管理」「口腔」の5要素と言われています。健康だから大丈夫、要介護だからもう遅いということではなく、自分の状態に合わせた取り組みを行うことで健康な状態を保つことができます。

皆さんを対象にフレイル予防に役立つ教室(右表)を開催しています。申し込み方法など詳細は問い合わせいただくか、「広報あづみの」をご覧ください。



詳しくはこちら

### 一般介護予防教室の予定 ★の数は運動レベル

教室名・内容	時期	場所
ステップアップ教室★★★ ストレッチやウォーキングを通じて体力や筋力の向上を目指します。	5月～8月	豊科
あづみのピンキラ体操教室★★★ 活動量計を活用し、毎日の運動や身体活動の成果を確認しながら、体力や筋力の向上を目指します。	6月～11月	堀金
頭と体の若返り!はつらつ脳活教室★	5月～9月	スポーツ施設
楽しく運動をしながら認知症予防を目指します。市内全域をバスが巡回し、会場まで送迎します。	10月～2月	三郷
らくらくチェアトレ教室★★★ 椅子に座ってできる筋トレやストレッチで足腰を鍛えます。	6月～9月	穂高
	7月～10月	三郷
エンジョイシニア!実践おたっしや塾★	5月～8月	明科
体操やウォーキングの他、栄養や薬の話、認知症予防等の講座を通じて、年齢を重ねても心身ともに元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。	6月～9月	豊科
	9月～12月	穂高
	12月～2月	堀金
おいきいきアップ教室	9月～11月	穂高・明科
「汁物でむせる」「口が渇く」「固いものが食べにくい」等の口腔機能の改善方法や口腔清掃方法等、口の健康について学びます。	10月～12月	豊科・堀金
	1月～3月	穂高・三郷

体操教室では、体操実技のほか、栄養や口腔のミニ講話、血圧測定などによる体調チェックを行います。