

運動サポート 活動紹介



▲市の講座や高齢者の集まりと一緒に参加して、脳トレやお口の体操などを教えます。



▲難しいことはやりません。みんなでできる難易度で、無理なく、楽しく、笑いながら受講者のサポートをします。

介護予防への一歩は、
外に出て、人と触れ合う！



運動サポート
飯島久子さん

運動サポート
森川治幸さん

運動サポート以外にも「青空クラブ」という運動自主グループのメンバーでもあります。毎回、楽しく、明るく、簡単な運動をしています。

輝

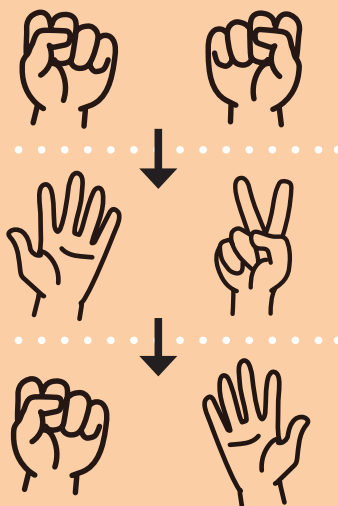
介護予防の 情報かわら版

運動サポート活動中

運動サポートとは、講座などの運営に携わりながら、自らの介護予防を実践している皆さんのこと。活動内容は、血圧測定補助や脳トレ・ストレッチ、運動へのアドバイスやサポートなど、多岐にわたり「できる時に、できる人が、できることを」という考えのもと、無理なく楽しく取り組んでいただいています。

脳トレ紹介

片方の手はグー・パーを繰り返す。もう片方の手はグー・チョキ・パーを繰り返す。テレビを見ながらでも、何人かで集まったときにみんなでやってみても脳トレになります。失敗しても、笑って繰り返しやってみることが大事です。



うまくできなくても
いいんです。
できるように考え
ることが大事!!

運動サポート
岩本正三さん

人のためになるかもと始めた運動サポートも、やってみると“自分のため”になっていました。奥さんにも「生き生きしているね」と言われます。みんなで、一緒に脳トレをすることがなによりも介護予防になりますよ。



運動サポートは、黄色いオリジナルポロシャツを着ています！

運動サポーターに なるまでの道のり

一、介護予防教室に参加

まずは、市が開催する運動教室で介護予防を体験するべし。「わかがり教室」などの介護予防教室に参加してみよう。

二、ステップアップ教室に参加

少しレベルアップしたステップアップ教室に参加すべし。受講前と受講後に体力測定をして、成長を確かめられる。

三、運動サポーターに登録

自分が体験した脳トレや運動を他の人たちにも広めよう。人に教えるのは、難しいなという人は運動自主グループに参加するなどして、介護予防を習慣化するべし。

▼運動自主グループ一覧 問 高齢者支援課（内線366）

グループ名	活動場所	活動日	時間
青空クラブ	中央公民館2階体育室	毎週水曜日	午前10時～11時30分
さくらの会	中央公民館1階体育室	毎週月曜日	午後2時～3時
スマイルの会	豊田人権センター	毎月第2・4木曜日	午後1時30分～3時
福寿草の会	西部公民館1階会議室	毎週火曜日	午前10時～11時30分
たかやしろ	北部公民館1階視聴覚室	4～12月第2・4木曜日 1～3月毎週木曜	午前9時～10時(4～12月) 午前10時～11時(1～3月)
ばらクラブ	中央公民館1階体育室	毎週水曜日	午前10時～11時30分
笑輪クラブ	西部公民館2階和室	5～10月第2・4金曜日 11～4月毎週金曜日	午前9時30分～11時
すいせんくらぶ	北部公民館1階視聴覚室	毎週木曜日	午後1時30分～3時
Rわん	中央公民館1階体育室	毎週金曜日	午前9時30分～11時
福夢会	中野市高齢者センター	毎週水曜日	午後2時～3時30分
楽友会	中央公民館2階体育室	毎週月曜日	午後1時30分～3時
アップル会	豊田人権センター	休会中	休会中
ハート会	しんしゅうなかの敬老園	毎週金曜日	午後2時～3時
3010会	北部公民館1階	毎週火曜日	午後1時30分～2時30分
のぞみ	高社の家	毎週火曜日	午後2時～3時30分

15の運動自主グループがあります。私たち運動サポーターもこのグループで交流し、元気をもらっています♪



運動サポーター
阿部 常子 さん

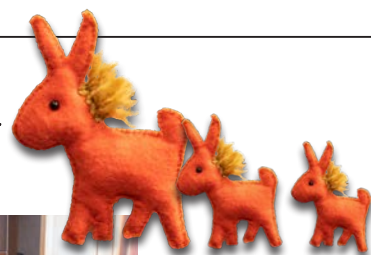
認知症になっても大丈夫！ そんな中野市を創っていこう

認知症サポーター養成講座を受けた人で「オレインジリングをもらったけど、何かできないか？」という人は、ステップアップ講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

認知症サポーターステップアップ講座

- 1回目：1月27日(月) 中野保健センターで講義を受けます。
- 2回目：2月13日(休) グループホーム（ヒューマンヘリテージ安源寺）で実習。
- 3回目：3月2日(月) 中野保健センターで実習を振り返ります。

認知症サポーター養成講座を受講したい人は高齢者支援課に連絡してね♪



▲認知症サポーター
キャラバンHP

※3回とも出席できる人が対象です
申込期限：1月14日(火)

申 高齢者支援課（内線366）