

## かるやか体操が草の根的に 広がることを願って！



体操を生活の一部としている方が多くいる美園南町内会の『いきいきサロン』で福祉婦人部長の東裕子さんが体操を教えています。

## かるやか体操指導者養成教室

誰もが身近な場所であるかるやか体操を楽しみながらできるような地域に普及させていく、ボランティアの指導者を養成する教室です。

かるやか教室では、受け付けや体操指導、参加者の声掛けなどをしていただき、教室の運営や雰囲気作りには欠かせない存在となっています。今年度は14人の方が登録されました。教室以外に地域でもかるやか体操を指導していただいている方が年々増えており、介護予防の大切な役割を担っています。

## そのほかの取り組み

### 保健師などによる家庭訪問

かるやか教室への参加を希望されない方には、市の保健師や理学療法士、栄養士などが家庭を訪問し、家庭でできる個別のプログラムを立てて支援します。



### 出前講座

老人クラブや町内会などの希望により市の保健師が出かけ、介護予防や認知症予防の簡単な体操などを指導します。



### かるやか手帳

介護予防の基本的な知識や家庭でもできる簡単な体操、認知症を予防する指体操、お口の機能や栄養のことなどについてまとめた『かるやか手帳』を作成し、かるやか教室などで使用しています。



## 卒後教室の紹介

今年の3月にかるやか教室を卒業した参加者が、仲間と一緒に教室を継続していきたいという思いから、4月に卒後教室を始めました。

鷺別地区が『のびのびサークル』、幌別地区が『元気クラブ』となっています。

### のびのびサークル



15人の会員が鷺別公民館を会場に月1回集まって、参加者が講師を務めながら体操やフラダンスのほか、脳活性化のための計算ドリルや指先を使った折り紙などを行っています。

参加者からは、「家でも体操するようになりました。教室に参加してから元気になりました。計算ドリルで間違えないよう気を付けるようになりました」などの声がありました。

### 元気クラブ



9人の会員が老人福祉センターを会場に月2回、情報交換をしながらラジオ体操やボールを使った体操などを行っています。

参加者からは、「クラブに来ると集中して運動できます。体を動かすようになりました。みんなとの情報交換が楽しいです。みんなで歌うと楽しいです」などの声がありました。