

# 地域のかで

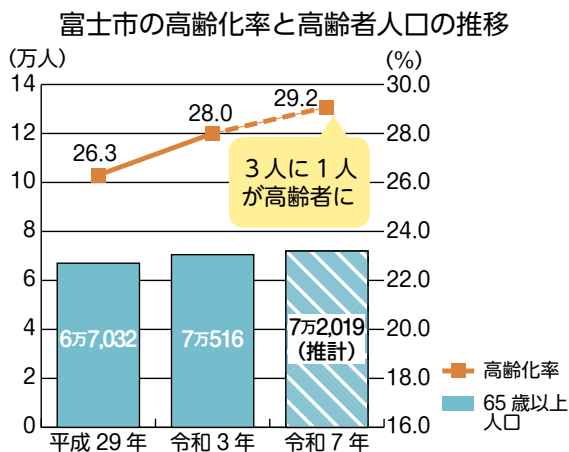
# いきいきシニアライフ

地域のかでシニア世代の健康を支えていきませんか？  
今回は、「ご近所さんの運動教室」について紹介します。

## 目指すは元気な高齢者！

令和3年4月1日現在、富士市の65歳以上の人口割合（高齢化率）は28・0パーセントです。団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる令和7年には、65歳以上の人口が7万2千人を超え、高齢化率は29・2パーセントとなり、市民の約3人に1人が高齢者になります。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するためには、できるだけ長く健康で元気な状態であることが大切です。



## ご近所さんの運動教室

市は、元気な高齢者が歩いて通える町内会（区）の公会堂などで行われている「ご近所さんの運動教室」を支援しています。

ご近所さんの運動教室は、市の養成講座を受講した地域のボランティアが運営しており、高齢者の通いの場となっています。

現在は市内に59か所の運動教室があります。

## 教室の開催を支援

市ではボランティアを育成し、ご近所さんの運動教室を開催する人へ、様々な支援をしています。

### ●教室の立ち上げ

地域包括支援センターの職員や地域保健課の保健師が、場所や教室の内容などについて、相談を受け付けます。

### ●継続的な研修

年に数回、実際の運動教室に生かすことのできる研修を企画しています。

### ●プロによるサポート

希望に応じて、理学療法士や栄養士・歯科衛生士を派遣し、参加者に健康に関する講話を行います。

### ●参加者の健康状態を測定

希望に応じて、市の保健師が教室に向き、血圧年齢測定・骨密度測定・インボディ測定（筋肉量や脂肪量の測定）などを行います。

### ●教室運営の相談

教室を運営する中で困ることなどがあれば、地域包括支援センターの職員や地域保健課の保健師に相談することができます。

## ●ご近所さんの運動教室 問合せ先一覧

名称	問合せ	担当地区
東部地域包括支援センター	☎39-1300	須津・浮島・元吉原
吉原中部地域包括支援センター	☎39-2700	神戸・富士見台・原田・吉永・吉永北
北部地域包括支援センター	☎23-0303	大淵・青葉台・広見
鷹岡地域包括支援センター	☎30-7062	鷹岡・天間・丘
吉原西部地域包括支援センター	☎30-8324	今泉・吉原・伝法
富士北部地域包括支援センター	☎66-0115	岩松・岩松北・富士駅北・富士北
富士南部地域包括支援センター	☎65-8839	富士駅南・富士南・田子浦
富士川地域包括支援センター	☎81-4820	富士川・松野
高齢者支援課（市役所）	☎55-2951	全ての地区
地域保健課（フィランセ）	☎64-8993	全ての地区

問合せ / 地域保健課  
☎(64)8993  
FAX(64)9030

# ご近所さんの 運動教室



宮島新田区のご近所さんの運動教室の様子を紹介します。



▲足を伸ばすストレッチの様子

## どんな活動？

宮島新田区ご近所さんの運動教室は毎月3回、水曜日に宮島新田公会堂で実施しています。

活動は1時間で、主にストレッチや筋力トレーニングを行っています。ゴムチューブやペットボトルなどを使って運動するほかにも、頭を使う脳トレや、口を動かす口腔体操も実施しています。

参加者は70～80歳代が中心で、高齢は86歳です。教室の成果か、皆さんの動きはきびきびとしていて、運動を頑張った後は、和やかな雰囲気です。

無理をせず自分のペースで楽しむことができます。運動教室でできた仲間と話すことも楽しみです。

家ではなかなかできない筋トレも、仲間がいると頑張ろうと思えます。



参加した皆さんが「楽しいー」と言ってくれ、ことがうれしいです



教室を開催している  
かずみ  
鈴木一實さん（宮島）

ご近所さんの運動教室を開催しようと思っただけですか？

定年後、体を動かそうと運動教室に参加していました。そこで知り合った知人から、ご近所さんの運動教室を開催するための養成講座を教えてください、参加したことがきっかけです。

開催してうれしかったことは？

教室に参加した皆さんが楽しいと言ってくれ、ニコニコして帰っていくことがうれしいです。

また、初めて参加したときに肩が痛く腕が上がらなかった人が、運動教室に参加してくれたことで、腕が上がるようになったことがすごくうれしかったです。今では運動教室が自分の生きがいになっています。

## 養成講座を受けませんか？

養成講座を受けて、ご近所さんの運動教室を開催してみませんか？いきいきと地域で活躍するチャンスです！

とき／10～12月（左記日程を参照）  
ところ／富士北まちづくりセンター  
多目的室

対象／市内在住の18歳以上で、養成講座修了後にご近所さんの運動教室を立ち上げ、活動が可能な人  
定員／25人

※応募者多数の場合、抽せん。

申込み／9月17日（金）までに、電話

で地域保健課へ  
☎（64）8993

## ●養成講座の日程

日程	内容
① 10月4日(月) 13:30～15:30	健康長寿の3要素、介護予防のポイントなど 教室の実際の様子
② 10月11日(月) 13:30～15:30	フレイル予防について ストレッチと筋トレの実技
③ 11月15日(月) 13:30～15:30	運動教室で使えるレクリエーション
④ 12月6日(月) 13:30～15:30	ふじサンサン体操 教室立ち上げについて