

12 大和ものがたり

月号

A S A 大和北部
高木 2-101-6
TEL: 042-561-3039

ASA大和南部
立野3-572-2
TEL: 042-563-7719

東大和元氣ゆうゆう体操

全国にご当地体操は数多くあります。東大和ゆうゆう体操は口の運動が入っていること、音楽には馴染みのあるクラシック音楽を使用していること、そして何よりも東大和市が市民の皆様とともに制作した点に特徴があります。

東大和元気ゆうゆう体操を続けることで、筋力がつくことで歩行機能が高まり、下肢や腰の痛みの予防・軽減につながることが期待できたり、肩の痛みを予防して、姿勢を良くする効果や、バランス機能を高めることで転倒の予防などが期待できます。

また、大きく口を開けて声を出すことで、表情が豊かになります。また、上肢(腕)の力がつくことで噛む力が増し、いつまでもおいしく食事が食べられます。

さらに、体操を中心にグループ活動をすることが閉じこもりの予防になります。また、人と交流して楽しい時間を過ごすことは、認知機能低下の予防につながります。

そこで今回は、東大和元気ゆうゆう体操について東大和市介護予防リーダー会のみなさんにお話を伺ってきました。



東大和元氣

**東大和元気
ゆうゆう体操とは?** 東大和市の介護予防のご当地体操とよく言われますが、他の二つは同じです。

第三章

朝文
朝文

東大和元気ゆうゆう体操とは？

東大和市の介護予防、地体操とよく言われますが、他のご当地体操にはない特徴があります。体と体操をよく知る専門家（東京都健康長寿医療センター研究所）と、行政（東大和市）と、市民が一緒に考えて、練り上げて、育ってきたのが東大和元気ゆうゆう体操です。

活動内容を教えてください

5・高齢者の健康維持にとてもよく考えられた約7分の充分効果の感じられる体操です。

参加者のお声を

**参加者のお声を
お聞かせください**

が出来る人が拡がった。す。
「体操で元気になつた」 10年経過する中、地
域の皆さんに東大和二

た時期、お一人様なの
でテレビばかりでおし
やべりがなくなつた。一
げてきましたが、まだ

でもこうして週1回体操にこれでよかったです。」
「ここは、三密を避けた大切な点はご自宅から徒歩で10分以内にある施設外なので、気温がまだ会場が不足していると感じています。十

に体操に入れるのがいい。」
「(二二)に来ると体が軽くなつて帰れる。笑いありやつぱり楽しい。」
今後について
今年度からの新しい会所・公園・ディサビリスの会場等に参加できる、「(二二)に来る」という状況にむづきが大切かと考えています。もっとも多くの活動範囲を広げ、誰でもが参加しやすい環境

卷之二

今年度からの新しい

試みとして「スポーツ広場」に取り組んでいます。これは日本レクリエーション協会から一般的な対象を広げ、普段運動習慣のない方に気軽に楽しく体を動かすことができる「ニュースポーツ」と言われるものや「レクリエーションゲーム」など企画し、11月から市内3か所で実施しております。評価・効果を検討し今後の対応を考えます。

10年経過する中、地域の皆さんに東大和元気ゆうゆう体操が認知される状況に活動を広げきましたが、まだまだ会場が不足していると感じています。大切な点はご自宅から徒歩で10分以内にある集会所・公園・ディサビリティの会場等に参加できる、という状況になります。もつともっと活動範囲を広げ、誰でもが参加しやすい環境

ます。また、もっとと高齢になり、体操が難しくなつても集うことができ進めたいと思います。なお、活動の継続や拡大には、介護予防リーダーの人才培养が大切ですが、どの会場も後継者探しが課題となっています。

地域、読者へ何かお答えください。私たち「東大和元気ゆうゆう体操」を皆さんに知っていたら、ことに微力ですが市民運動会・産業祭・福祉祭等積極的に協力してきました。5分の体操でも、一人では継続することが難しいものですが、地域の皆さんとお顔を合わせ、一声かけあう中で取り組むと、ずっとと長く続けることができます。身の丈にあつたストレッチ体操を、明日の笑顔のために力を知る。友達づくりにもプラスに是非一度お近くの体操会場にお越しください。お待ちしています。

12月号 大和ものがたり

月号

ASA大和北部
高木2-101-6
tel: 042-561-3039

ASA大和南部
立野3-572-2
TEL: 042-563-7719

東大和元気ゆうゆう体操



日 時 / 令和 4年 2月4日 (金)
開場 11:30・開演 12:00~15:00

場所 / ハミングホール・大ホール

入場料／無料 容量250名(申込回数無制限)

入場料 / 無料 定員350名(定員になり次第締め切り)

もっと知ろう! 東大和元気ゆうゆう体操

1. 東大和元気ゆうゆう体操の歴史
*東大和市介護予防リーダーと体操
 2. 体操の基礎講座: 小島基永教授
 3. 世界の名曲で体操を!: 安田進氏
 4. 東大和元気ゆうゆう体操市内20会場の紹介
 5. 理学療法士個別相談会(於ホワイエ)

東大和元気ゆうゆう体操は高齢者の介護予防、健康維持を目的として、東大和市が東京都健康長寿医療センターの協力のもと、市民と一緒に制作したものです。

新型コロナ感染、蔓延防止対策とし、マスク装着、消毒、ソーシャルディスタンスお願いいたします。

主 催：東大和市介護予防リーダー会
後 援：東大和社会福祉協議会
東大和市



令和3年度 災害ボランティアセンター設置・運営訓練を実施します

毎年開催している災害ボランティアセンターの講練を令和4年1月22日(土)に開催いたします。例年は市民の皆様にボランティア役としてご参加いただきましたが、今年度は新型コロナウィルス感染症の拡大防止の観点から、スタッフのみで講練を実施することになりました。

これまで主に地震を想定した訓練を行ってきましたが、本年度は水害を想定した訓練を行う予定です。また、コロナ禍の中で災害ボランティアセンターを設置することも考えられるため、東大和市災害ボランティアセンター協議会と一緒に新型コロナウイルス感染症への対策のガイドライン作成を進めてきました。今回はそのガイドラインに沿って訓練を実施し、より実効性のあるガイドラインに改良していくことも目標の一つとなっています。

本年度の訓練では、一般的な参加者募集は行いませんが、令和4年6月11日（土）実施予定の末年度の訓練では市民の皆様にもご参加いただきたいと考えています。近くになりましたら社協だより等でお知らせいたしますので、ぜひご応募ください。



災害ドランティアセンターとは?

他還在你懷孕的時候就出現了。你聽說過我說的那些人嗎？

失業率上升的國家，其經濟成長率也低落，一場嚴峻的失業危機已經席捲全球。

（三）新規事業開拓

今年も一年間、大和魂
ものがたりをご愛読いた
ただき、誠にありがとうございました。
うございました。

と、制作にご協力をいだいている多くの方々のおかげです。この場を借りてお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。 来年も引き続きご愛読いただけるよう努力いたしますので、よろしくお願いします。

社会福祉協議会から