

# ゆずっこ元気体操が 10年を迎えます！

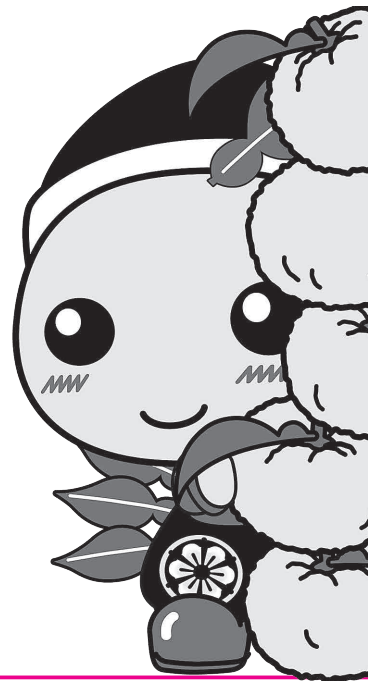
問合せ 毛呂山町地域包括支援センター ☎295-2112①125・128

現在、ゆずっこ元気体操では、重りを利用した体操だけでなく、指体操などの脳トシや、歌を歌う、毛呂山音頭を踊るなど、様々な取組を行っています。また、ゆずっこ元気体操でできた地域の繋がりが発展し、お茶のみサロンや移動販売、買い物ツアーなどを行っている地域もあります。その他、出前講座として栄養やお口の健康についての勉強や、認知症サポーター養成講座なども実施しています。

各活動に参加している人は、毎週参加することで地域に顔なじみが増え、地域の緩やかな見守り活動に繋がっています。

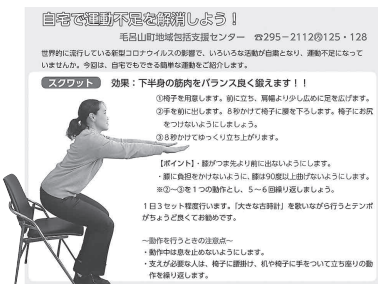


ずっこ元気体操が、今年で開始から10年を迎えます。平成26年に4地区からスタートしたものが現在41地区まで拡大し、参加者も介護予防ボランティア（ゆずフィット）を含めると985人と千人近い人が活動しています。また、当時埼玉県で毛呂山町が初めて取り組んだとして注目されましたが、現在、県内で45の市町村が同じような取組を継続しています。



## 令和2年度 自宅でできる体操をお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により、年1回行っていた体力測定が中止になりました。



令和2年広報もろやま5月号

## 令和元年度 38地区まで拡大

38地区まで拡大。各地区で脳トレや歌を歌う、輪投げなど、工夫して取り組んでいました。



第6団地

## 平成26年9月 4地区からスタート

開始当初は、第一団地、苦林地区、第二団地、西大久保地区の4地区からでした。



第一団地

10年のあゆみ



ゆずっこ元気体操とは、地域の集会所に週1回集まり、一人ひとりが住み慣れた地域でいつでも元気に暮らすために筋力トレーニングをする体操です。体操の内容は、重りをつけたバンドを手首や足首に巻き、6種類の動作を左右10回ずつ、参加者みんなで歌を歌い、ゆっくり体を動かしながら行っています。体操で使用する重りは、200グラムから1.2キログラムまで調節ができ、自分のペースで体操ができるように工夫されています。

令和2年2月に新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、全地区休止という事態になってしまいました。休止3か月後ゆずっこ元気体操を再開しましたが、筋力が落ちた、口の開きが悪くなったと感じた参加者がほとんどでした。それだけ、週1回重りの体操をすることや集まって会話をすることは大切であることを実感させられました。



当初はゆずっこ元気体操を毎週行うことで一杯でしたが、今は地域の元気の拠点として、無くてはならない存在となっています。今日も元気に各地区でゆずっこ元気体操を実施しています。まだ参加したことがない人、ぜひゆずっこ元気体操に参加してみませんか。また、体力に自信のある人は、ぜひ介護予防ボランティアとして活躍しませんか。みんなでお待ちしています。

## 令和5年度 出前講座開始

現在もゆずっこ元気体操を継続しています。今年度より出前講座が開始。



ゆずの木台

## 令和4年度 地区支援再開

3年ぶりに体力測定が再開されました。



毛呂本郷

## 令和3年度 感染予防をしながら実施

コロナ禍のなか、1地区を新たに立ち上げ、42地区まで拡大。



長瀬3区