

# 地域デビューしてみませんか？

## ゆずっこ元気体操とは？

地域の集会所などに週1回集まり、おもりを入れたバンドを手首・足首に巻き、曲に合わせて一緒に唄いながら、軽い負荷をかける体操です。一人で、体操を続けるのは難しいですが、みんなと一緒にやるから楽しく続けることができます。参加者からは「重たい荷物が持てるようになった」「階段がのぼりやすくなった」「みんなとお喋りできることが楽しい」との言葉が聞かれています。現在、42地区44か所で実施しており、参加者数は約600人、地域の体操を支えるボランティアであるゆずフィットは約170人です。



今回は、介護予防サポーター（ゆずフィット）の方にインタビューをしていきます

### ゆずフィットになろうと

#### 思ったきっかけは？

仕事を辞めて何かしたいと思った時に、ゆずっこ元気体操のことは知らなかったけど広報を見て「私にもできるかしら・・・」という気持ちで挑戦してみました。

### ゆずフィットの活動で

#### やりがいを感じることは？

ゆずっこ元気体操の活動日が楽しみで、今日は何をしようかと考えることや、「今日は〇人来てくれた！」などが励みになっています。体操だけではなく、人と人の繋がりがあり、お喋りも楽しいです。また体操の他に、脳トレや早口言葉、歌なども考えて行っています。皆さんから、笑顔で「今日も楽しかったよ」と言ってもらえると、やったーと嬉しくなります。

### まだゆずっこ元気体操に

#### 参加されていない方へメッセージ

はじめは不安や緊張があるかと思いますが、早くなじんでいただけるように、ゆずフィットとして声をかけたり気にかけていきたいと思います。勇気を出して、自分のために、ゆずっこ元気体操に来て下さい。

### ゆずフィットに興味を持った方へメッセージ

人と接するのが好きな方、皆さんと仲良くなりたい方へ。不安や緊張はあるかもしれませんが、楽しみもあり、やりがいがありますよ。



橋本 ひで子 さん (ゆずフィット歴2年)



**浅井 眞佐子 さん**

(ゆずフィット歴1年)

**ゆずフィットになろうと思ったきっかけは？**

仕事中心の生活が定年退職を迎え、このまま社会との繋がりがなくなり、孤立してしまうと不安に感じました。ちょうど自治会の役員をしたことがきっかけで、ゆずっこ元気体操に参加してみました。近所の方が楽しそうに身体を動かしていて、私も地域の役に立てたらと思い、ゆずフィットになりました。

**ゆずフィットの活動でやりがいを感じることは？**

ゆずフィットになって半年間は、皆さんの前で体操することに、たじたじでした。皆さんから温かく受け入れてもらえ「よかったよ」「いつもありがとね」と言ってもらえると、とても嬉しく、頑張ってやって良かったと思います。

**まだゆずっこ元気体操に参加されていない方へメッセージ**

体操はすぐに結果に繋がらないけれど、長く続けることが大事です。筋力をつけておくと5年後、10年後、怪我をしない健康な自分でいられます。誰かに誘ってもらったり、友人と一緒にいたりするのも参加しやすいと思います。男性の方にも、ぜひ来てもらいたいです。

**ゆずフィットに興味を持った方へメッセージ**

時間に余裕ができ、ボランティアに興味がある方、退職された方、身体を動かすのが好きな方へ。第2の人生、誰かのために自分のために、ゆずっこ元気体操と一緒に楽しみませんか。たった一言の「ありがと」に元気がもらえます。自分のための素敵な時間になりますよ。

**介護予防サポーター（ゆずフィット）養成講座**

ゆずっこ元気体操の指導・サポートを行う「介護予防サポーター（ゆずフィット）」を養成するための講座です。地域の高齢者を支え、一緒に元気のいい地域を作るため、「介護予防サポーター（ゆずフィット）」として活動してみませんか。

▶開催日 全日程 午前9時30分から11時30分まで

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| <b>10月</b> | 3日(金)、10日(金)、24日(金)        |
| <b>11月</b> | 7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) |
| <b>12月</b> | 5日(金)                      |

▶場所 東公民館

▶内容 介護予防の効果、実技、グループワーク

▶定員 15人 ▶講師 埼玉県理学療法士会

▶料金 350円

(ボランティア保険代として6回目に集金します)

▶対象 40歳以上の人で介護予防に関心があり、講座終了後に地域で積極的にゆずっこ元気体操の指導やサポートができる人

※養成講座修了者には「ゆずフィット会員証」を交付し、介護予防サポーター（ゆずフィット）として登録させていただきます。

▶持ち物など 運動ができる服装、飲み物、筆記用具

▶申込み 8月4日（月）から窓口へお申し込みください。

▶問合せ 役場高齢者支援課高齢者福祉係 ☎295-2112 ㊤125

