

新しい一歩を踏み出す

地域デビューしませんか？

？

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歌いながら、軽い負荷をかける体操です。現在、42地区46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。

参加者の声

「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」

地域のことがよくわかり、暮らしやすくなりました。高齢の方の知り合いもでき、真剣に体操に取り組むことで、とても効果があり若い方でも体力作りができます。メンバーさんが元氣になってくることがやりがいになっています。

**ゆずフィットの活動で
やりがいを感じることは？**

自治会の班長をしており、区長さんから声をかけていただき始めました。地域の実情もわかり、ボランティアをやりたい気持ちもあったからです。

**ゆずフィットになろうと
思ったきっかけは？**



ゆずフィット歴7年
井沼 早苗 さん

本当に素晴らしい体操なので、みんなで楽しく盛り上げて、いつまでも自分の足で歩けるように一緒に体操していきたいでしょう。続けている方は長く続けて、興味のある方はぜひ参加してみませんか。自分で運動している方や体を動かすことに興味がある方は、ぜひ、ゆずフィットとして一緒に活動していきましょう！

シニア世代の方へメッセージ

立ち上げてくださったゆずフィットさんたちが歳を重ねて引退していくため、新しいゆずフィットさんを募集しています。未来の自分のためにもなるボランティアをぜひ一緒にやってみませんか。勇気がいりますが、1歩を踏み出すと人生が豊かになりますよ。

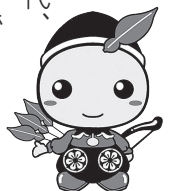
ゆずフィットに興味を持った方へメッセージ

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
歳をとってからやるものだと思っている方が多いので、50代、60代の方でもおもりの数を増やすことで負荷をかけることができます。自分には早いと思うずに、年齢関係なく参加し、自分のペースで取り組んで欲しいです。気持ちが乗らない時はゆずっこ元気体操に来て友達と話すだけでも十分ですよ。

▶ **出前講座の様子(葛貫)**
年に1度、各地区で出前講座を実施し、様々な講師を招いて健康に関する講話をしていただいています。



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！





ゆずっこ元気体操歴9年
福澤 晴美 さん

ゆずっこ元気体操の効果
参加前は敷居に躓いて転んでいました。体操に参加してからは何年も転んでいません。朝起きると声が出ないことが多かったですが、参加して歌いながら体を動かすことで、声が出るようになりました。おもりを3本(600g)入れてますが、だんだん重たく感じなくなってきました。

参加したきっかけは？
お友達に誘われたことがきっかけです。当時、膝を痛めて整形外科に通っていましたが、ゆずっこ元気体操に参加するようになってから、歩くのが楽になりました。

見た目も若々しく、とても91歳には見えない方です。インタビューの際も何も見ずに事前にお伝えしていた質問もスラスラとお話してくださり、非常に驚きました。普段からゆずっこ元気体操に通っていることで、体力だけでなく、言葉の引き出しがとても豊富で元気をいただきました。

(保健師 大山)



ホームページ

▲ゆずっこ元気体操の効果や各地区活動日の情報があります。

ゆずっこ元気体操を続けられる秘訣
今91歳で、いつまで体操を続けられるかわからないですが、家でやろうと思っても一人では続けられないので、なるべく長く体操に通いたいです。みんなと話するのが楽しみで、励みになっているため長く続けられています。体操の終盤で、疲れてきた頃に好きな曲が流れるので元気になる、最後まで頑張って体操をやりきれています。

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、一緒に元気の良い地域を作るため、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～11時30分

10月 2日(金)、16日(金)、23日(金)

11月 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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、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3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 ⑨125

