

# に参加しませんか



日頃から運動や地域の人と関わりを持つことは健康で安心して生活する秘訣です。



ゆづっこ元気体操とは、地域の集会所に週に1回皆さんが集まり、1時間30分ほど簡単な筋肉トレーニングをするものです。参加者数は約75人、地域の体操を支えるボランティアであるゆづっこフィットは177人で、(株)埼玉県理学療法士会の協力のもと各地区とも楽しく実施しています。この体操は自分の住む地域の集会所等で行われているため、皆さん徒歩や自転車で、誘い合って参加しています。

体操の内容としては重りを使用した簡単な体操です。重りをつけたバンドを手首や足首に巻き、みんなで一緒に歌を歌いながら6種類の動作を10回ずつ、息を止めずに行います。ゆっくり体を動かすことで、各部位に負担をかけることなく体を鍛えることができます。また、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でき、最初は少ない負荷から開始し、自分の体力や体調に合わせて体操をしていきます。この体操はたった6種類の運動をするだけで、衰えてしまった筋肉を鍛えることができ、1週間に1回以上の運動を続けることによって、日常の動作が以前より楽にできるようになる効果が望めます。

ゆづっこ元気体操に参加し、皆さんからは「歩くのが楽になった」「階段の上り下りができるようになった」「みんなに毎週会えて楽しい」と様々な声が聞かれます。地域としても毎週集まれる場所ができ、地域が元気になったという声も聞かれます。ボランティアであるゆづっこフィットからも「自分のために始めた体操だったが、地域に知り合いができて楽しい」と明るい声が聞かれます。最近では体操だけでなく、地域毎に唱歌など歌を歌う地区や、指体操など脳トレを実施する地区、新しい体操を行う地区、時折食事会や茶話会を行う地区など色々工夫がなされ、新たな集いの場として活用されています。またゆづっこ元気体操で集まったことをきっかけに、助け合いの輪もでき始めています。集積所までのゴミ捨てなど、ご近所同士で手伝うなど、お互い様で皆で助け合う互助が広がっています。



重りのついたバンド



# ゆずっこ元気体操



背中にもる丸くんがプリントされた黄色いTシャツを着ている方がゆずフィットさんです。

## 参加者インタビュー

Q. ゆずっこ元気体操を始めて良かったこと、自分の中で変化したことを教えてください！

体操に通っているうちに、山根荘の坂を上るのが楽になってきた感じがします。筋肉がついてきたのかな。体操を始める前よりゴルフのスイングも良くなったと言われました。（富澤さん・阿諏訪）

みんなで大きい声で歌いながら体を動かすのが楽しい！家だとできないからね。月曜はこの体操のために空けてるので、皆勤賞です。（<sup>のぐち</sup>埜口さん・長瀬一区）

次のページにゆずっこ元気体操の開催地区の一覧を掲載しています。



1人ではなかなか運動を続けられなくても、みんなと楽しく集まることで続けられます。ぜひ地域のゆずっこ元気体操に参加しませんか。ご興味をもたれた方は高齢者支援課までご連絡ください。

問 高齢者支援課高齢者福祉係 ☎ 049(295)2112 ㊦ 128

お尻から脚まで痛くて、医者にかかっていたので、最初は無理せず手の運動だけ行っていました。徐々に脚の運動にも取り組んでいったら、今では痛みがなくなりました。（坂本さん・阿諏訪）

整形の先生に「座ってばかりじゃダメ。立たなきゃ」と言われた時期にお声がかかり、この体操を始めました。もう2年も続けられています。薬の量も減りました。（<sup>おさく</sup>小作さん・長瀬一区）

公民館の体操サークルと並行して楽しんでいます。最近この地区に引っ越してきたんですが、この体操を始めたことによって知り合いが増えて良かったです。（渡邊さん・阿諏訪）

体操は1時間30分  
ほど行います。

# ゆずっこ元気体操開催地区一覧

注：第一団地、双葉団地、第三団地は週2回実施しています。

		午前		午後
月曜日	<b>第一団地</b>	10:00	角木団地	13:30
			長瀬一区	13:30
火曜日	旭台(大)	9:00	玉林寺	13:30
	苦林	9:30	<b>双葉団地</b>	13:30
	目白台	9:30	旭台団地北	13:30
	平山	10:00		
	阿諏訪	10:00		
水曜日	葛貫	9:30	第九団地	13:30
	<b>第一団地</b>	10:00		
	川角	10:00		
	大師一区	10:00		
	むさし野自治会	10:00		
	日生団地	10:00		
	学園台	10:00		
	沢田	10:00		
木曜日	第六団地	10:00	西大久保	13:30
	<b>双葉団地</b>	10:00	平山ニュータウン	14:00
	前久保	10:00	毛呂山台	14:00
	<b>第三団地</b>	10:00		
	第十三団地	10:00		
	第四団地	10:00		
	東原団地	10:30		
金曜日	日化団地	9:00	市場	13:00
	<b>第三団地</b>	9:30	総庭団地	13:30
	大谷木	10:00		
	大師二区	10:00		
	第二団地	10:00		
	長瀬二区	10:00		
土曜日	下川原	10:00		

ご興味のある方は  
高齢者支援課まで  
ご連絡ください。

