

とみさと健康ちょきん体操 10 周年

☎ 高齢者福祉課 ☎ (93) 4981

とみさと健康ちょきん体操は、「要介護・要支援」状態になることを防ぐため、地域の身近な場所で誰でも簡単に取り組めるよう考案された体操です。市が体操の普及啓発活動を開始してから今年で10年の節目を迎えました。7月14日、成田富里徳洲会病院を会場に、活動を10年間継続している団体への表彰を行うとともに、各団体間の親睦を深める交流会を行いました。



10 年間活動を続けた団体にインタビュー

創設時から10年間ちょきん体操を続けている団体は、立沢台、新中沢、旭ヶ丘、緑ヶ丘の4団体です。皆さんに、体操を始めたきっかけや続けて良かったこと、続けられる秘訣などをお聞きました。

立沢台

『ちょきん体操はみんなが話せるコミュニティの場』

ずっと続けられている理由は、みんなが話せるコミュニティの場を設けているからです。ちょきん体操の日に合わせて、どんなことを話そうとかメモをとったりしています。特に笠原さんが話した笑い話を中心に、笑いが広がっているような気がします。1人が笑うと、みんなが伝染して笑うんですね。

また、腕と逆足を回すオリジナルの体操や足じゃんけんなど頭を使う体操も取り入れています。声も積極的に出して、身体に刺激を与えられるように、工夫しています。



●協力者：小川（百代）さん、小川（亜彦）さん、笠原さん、森脇さん

新中沢

『どんなときも気を遣わずに仲良く』

新しくちょきん体操に入会する人には、やり方や歌の歌詞がわかりやすく書かれた冊子を配布しています。興味のある人は見学もでき、参加者を募集しています。またルールに縛られるのは嫌だという人もいると思うので、参加は自由です。

長く続けられる理由は、使命感と皆さんのフレイル予防に貢献したいという思いがあるからです。現在参加している人は、親和会の会員と団地内の一般の人13人で気を遣わずに仲良くやっているため、定例会などもスムーズに意見交換ができています。

●協力者：山本さん



旭ヶ丘

『目標はずっと歩くこと!』

きっかけは、母が田舎から引っ越しをしてきて友達もいないときに、保健推進員の岩崎さんが声をかけてくれたことです。これを機に地域のみんなに声をかけて集まることになりました。魅力は、声を出して歌いながらやることだと思います。家でやるとあまりできませんが、みんなでやると声を出して決められたとおりやるので、やり切ることができています。

目標として、ずっと歩きたいなっているのはあります。ここに来るだけでも運動になりますし、足腰を動かすことで、鍛えられるのかなと思います。



●協力者：上西さん、ほか旭ヶ丘の皆さん

緑ヶ丘

『元気になれる場所だから続けられる』

きっかけは、筋力が弱ると体力も衰えるので何かできないかなと思っていたところ、ちょきん体操の講座があるのを知り、参加しました。受講後は、地域で活動してくださいとのことだったので、知り合いにも声かけをして始めました。

今はちょきん体操のほかにも「ボケます小唄、ボケない小唄」などを歌っています。メンバーのひとり曰く、「ここは元気になれる場所。みんなと話ができるから、行くのが億劫になったときでも一生懸命通っています」と、胸の内を話してくれました。



●協力者：塩田さん、ほか緑ヶ丘の皆さん

ちょきん体操を実施している団体では、随時参加者を募集しています。参加を希望している人や興味がある人は、市公式ホームページでご自身の地域を確認し、各地域包括支援センターに問い合わせてください。

詳しくは、
こちら ▶

