

富士見地区



富士見町時東地区では7名のサポーターが中心となり、「食べて長生き、歩いて元気」を合言葉に毎月15日にサロンを行っていています。皆さんとてもお元気です。また、他の地区へ見学に行き交流を深めています。近々、新たに2つのサロンが誕生し、18地区となりますのでとても楽しみです。

東地区



「ふれあい・いきいきサロン」が現在15自治会で立ち上がり、町の交流の場として定着してきました。地区のサポーターは36名、サロンの担い手として活動しています。ピンシャン！元気体操を主に時季の歌や懐メロを唄ったりお茶を飲みながらのおしゃべりを楽しんでいます。「高原列車が行く」の踊りも好評です。

◆サポーターの地域での取り組み(例)◆

あなたの街でも始めてみませんか？

誰でも簡単にできる体操です！



市では、自主的に体操を行うグループを応援しています。サポーターでない方ももちろんOK！ご友人を誘って気軽に始めてみませんか？
☆前橋市オリジナルの体操「ピンシャン！元気体操」を指導し、CDまたはD・Vをプレゼント！
☆対象 おおむね65歳以上のグループ（5名以上）

中央地区



皆さんと元気に過ごす為にピンシャン！元気体操を始めました。参加者も定着し新しいことも取り入れたいと、サポーターの研鑽も欠かせません。体操の後、脳トレや手話コース、フオークダンスや食事の事も考えて、食の替え歌を歌ったりしながら地域の絆を深めつつ楽しい街づくりを心がけています。

地域を支える介護予防サポーターの活動

「やりがい」は地域の皆さんの笑顔



山本さん（上）
大澤さん（下）

「サポーター活動のきっかけは？」
山本 退職をきっかけに、興味を持った介護予防サポーターの研修を気軽な気持ちで受講しました。その後、地域でのサロン立ち上げの際に、民生委員さんから、サポーターとして協力してくれないかというお話がありました。
「サロンでのサポーターの役割は？」
大澤 住民の皆さんへの周知や受付、運営は民生委員さんがしてくれています。サポーターは、手指を使った脳トレ、「ピンシャン！元気体操」、レク



八木原さん（上）
大澤さん（下）

リエーションなどの内容を4人で相談し、考えています。皆さんが喜んでくれるような内容を考えるのは大変ですが、楽しいです。
「活動が続ける秘訣はありますか。」
山本 やはり一人ではなく、仲間がいることです。あと参加者の皆さんに笑って帰っていただきたい。道で会って声をかけた方がサロンに来てくれて「声をかけてくれてありがとう」と言われると、こちらもうれしいし、また頑張ろうと思います。



皆さん笑顔がステキです（上）
サロンでのサポーターの様子（左）

地域の役員さんからサポーターへひとこと



町田光雄
自治会長

私も毎回サロンに参加しています。サポーターが頑張ってくれているので内容などは安心して任せています。

田中新一
民生委員



自治会や老人会、民生委員など地域の役員とサポーターがうまく協力し合っています。皆勤賞の表彰などで参加を促す工夫をしています。後続く人材の育成も大切ですね。

介護予防サポーターは、自分の住んでいる町を元気にするためにさまざまな取り組みをしています。今回は、上沖町ふれあいいきいきサロンで活躍中のサポーターにインタビューしました。

介護予防サポーターだよ!

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133
FAX：027-223-4400



あなたもサポーターになりませんか？

介護予防サポーター養成研修 を実施します！

介護予防サポーター 養成研修 初級編

日時：平成24年7月26日
午後1:30～4:30
場所：中央公民館ホール
定員：100名（先着順）
参加費：無料
申込み：市 介護高齢課へ
☎898-6133

地域での介護予防への意識・機運の高まりとともに、介護予防サポーターの数も増えてきており、現在、前橋市内で五百名以上の方が登録・活動しています。

前橋市では、今年度も「介護予防サポーター養成研修」を実施します。初級編では、簡単な実技を交えながら、介護予防の基礎知識を楽しく学びます。まずはご自身の健康維持・介護予防のために受講してみたい、という方も大歓迎です。初級編修了後、もっと詳しく学びたい、サポーターの活動に興味がある、という方は、中級・上級研修に進みます。まずはお気軽にご参加ください。

知って得する！介護予防の基礎知識～運動・認知症予防編～

Q どうして運動は大切なのですか？

A 生活習慣病の予防、ストレス解消、関節の痛みの予防、転倒予防など良いことづくめです。楽しく運動すると認知症の予防になることもわかってきています。

Q 毎日畑仕事や家事など忙しく動いているから運動は必要ない？

A 活動的な生活は素晴らしいことですが、普段たくさん動かすところは負担がかかりやすく、使わないところは筋力低下につながることもあります。うまく運動を取り入れ、バランスよく身体を使うようにしましょう。

Q どんな運動をしたらいいの？

A 運動には、力をつける筋力強化、身体をほぐすストレッチ、持久力を上げる有酸素運動（ウォーキングや自転車など）があります。目的に合わせて行いましょう。「ピンシャン！元気体操」には全ての要素が入っていますよ。

やってみよう★ピンシャン！元気体操

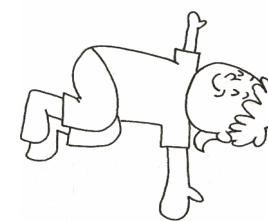
●筋力強化●

腰掛けて、足首を立てながら
膝を伸ばし、膝上の筋肉
（大腿四頭筋）を鍛えます。
下ろすときもゆっくり。
左右10回～
※膝痛予防、立ち上がりや
階段昇降をスムーズにします



●ストレッチ●

膝を立て両手を広げて
仰向けになります。
膝を揃えて左右に
ゆっくり倒し、
腰を伸ばします。
※腰痛予防、疲労回復に
効果的です



脳活習慣のすすめ

脳の使い方次第で、脳機能の低下を食い止められることが分かってきました。前橋市が介護予防サポーターと運営している認知症予防教室『ピンシャン！脳活教室』では、3ヶ月間のウォーキングを中心とした運動習慣と脳活習慣で参加者の認知機能と生活満足度の向上が認められました。脳活とは、脳を元気にする生活の事。脳活習慣を始めましょう。

●脳活習慣のポイント●

1. 楽しく身体を動かす
2. 記憶力を積極的に使う
3. 指先をたくさん使う
4. 人付き合いを楽しむ
5. バランスのよい食事をする



お問い合わせは・・・

市 介護高齢課 介護予防係
TEL:027-898-6133

「介護予防サポーターだより」第2号はいかがだったでしょう。私たちが編集委員も、取材を通して他の地区の取り組みを知ることができ、これからの活動の参考になりました。今後も元気な高齢者による地域づくりの様子をたくさん紹介したいと思っています。サポーターに興味を持った方は、ぜひ介護高齢課までお問い合わせください。

編集委員・介護予防サポーター
新井栄子・佐藤ヒナ
竹島良治・森 隆幸

編集後記