

～藤井寺に住んでよかった！いくつになってもいきいき笑顔で過ごせる情報をお届けします～



【インタビュー】谷向千恵子さん  
いきいき体操が始まって、もう1年になります。初めは名前だけの参加のつもりでしたが、振り返ってみると休んだのは1回だけ！発起人のお二人の頑張りのおかげで続けてくれました。出不精の私を引っ張り出してくれたお二人には感謝しています！近隣の地区でも、様々な形で集まっていると聞きますが、集まりを検討中の地区があります。是非、思い切って始めて下さい♪



参加人数は十人前後。発起人の難波さんと山口さんの「みんな元気な気持ちでいこう」という掛け声で始まりました。一人暮らしの方や、ご家族の介護の合間などに参加している方などさまざまです。



## 藤井寺の「いきいき笑顔さん」紹介

「インタビュー」村井知恵子さん  
主人の介護のためにボランティア活動もやめ、社会との関わりもなくなり、家に閉じこもることが多くなりました。ケアマネさんに相談して、主人は週3回デイサービスに行くことになったので、体操広場に参加し、「ええとこふじいでら」や筋トレ体操をやることにしました。心身共に軽くなり、前向きになりました。社会とのつながり、居場所のため、居場所の大切さに気が付きました。感謝です。



①西古室2丁目「いきいき体操」

②藤井寺市役所「体操広場」

いくつになってもいきいき笑顔で過ごせるためには、どんな生活をすればいいのでしょうか？そのヒントは、「つながり」や「楽しみ」というところにあるのかもしれない。あなたの周りにはどんな「つながり」がありますか？

## 行政からの情報コーナー

「継続して体操に取り組もう！」とお考えの地域の方や団体、グループには、**DVD+人数分のおもり**を貸し出すことができます。定期的にお伺いして、活動が続くようお手伝いもします。グループを作ったら、ぜひ高齢介護課までご連絡ください。



**いきいき☆コラム**

3月末で、市役所地下食堂にて毎週行ってきた「体操広場」が終わりを迎えました。最終日には、参加者の皆さんが定期的に実施してきた体力測定の結果と、改善度が高い方の表彰を行いました。

ほんの数か月で驚異の改善率！お話を聞くと、最初の体力測定時に周囲に比べて劣っていると感じたことから、近所の公園で自主トレに励んだとのこと。

**人はやはり、「目標を持つこと」が大事です。**そして、今回のように効果を「見える化」し、それを他の人と共有することで、改めて自分に今必要なことが何かを振り返る機会にもなります。

今後は、各自治会単位での体操の継続をお手伝いできればと考えていますので、ぜひ我々にお声掛けください！

5m歩行	4.2秒→2.13秒に短縮
握力	23.5kg→24.6kg
椅子立ち座り	9回→25回に増加(30秒間)

改善率で見事一位に輝いた方の記録です！

担当 作業療法士

