

～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。

①西古室2丁目「いきいき体操」

## 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」や筋トレ体操をやってみると心身共に軽くなり、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。

【インタビュー】藤井寺市役所「体操広場」  
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振り返りと、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。



## 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振り返りと、改善度が高い方の表彰を行いました。

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

