認め 愛　支え 愛　助け 愛

愛のある国 伊豆の国市

ー住み慣れた地域で安心して暮らすためにー

問 市役所保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558-76-8010

第二章 介護予防のススメ

市では、要介護状態や寝たきりにならず、いつまでも元気に楽しく生活するために、地域で体操教室やサロン、健康講座、ボランティア育成などの介護予防事業を実施しています。

地域で生活する皆さんが支えあって、地域全体で介護予防に取り組めるよう支援しています。

伊豆の国市の介護予防施策

市が行っている介護予防施策を紹介します。

○楽だら体操教室（地区介護予防体操教室）

下記参照

○楽だら～頭（ず）育成講座（体操リーダー育成講座）

楽だら体操教室を主体的に運営していくため、また、介護予防体操を広めるためのリーダーの育成をしています。

○地区介護予防健康講座

介護予防の大切さや自宅でもできる体操、栄養などに関する講座を行っています。

○地区サロン支援事業

親しみのある地域で生活に役立つことを学んだり、レクリエーションなどを通して参加者同士の交流を深める活動の支援を行っています。

楽だら体操教室一覧

65歳以上の人を対象に、筋力保持や口腔体操を行う教室を各地区で実施しています。

参加無料、毎週開催です。

大仁地区

会場	曜日	時間
水晶苑	月～金	10：00～11：30 13：00～14：30
神島集会センター	月	13：30～15：00
田京・老人憩の家	火	9：30～11：00
吉田観音堂	火	13：00～14：30
御門防災センター	火	13：30～15：00
大仁体育館	水	9：30～11：00
立花公民館	木	9：30～11：00
宗光寺公民館	木	9：30～11：00
守木公民館	金	9：30～11：00
星和区公民館	金	9：30～11：00
浮橋公民館	金	9：30～11：00
三福公民館	金	9：30～11：00

韮山地区

会場	曜日	時間
高齢者温泉交流館（旧めおと湯の館）	水 木	13：15～14：45 9：30～11：00
立花台公民館	月	9：30～11：00
松並公民館	月	9：30～11：00
多田公民館	月	13：00～14：30
山木産業会館	火	9：30～11：00
南條区民ホール	火	13：30～15：00
原木公民館	水	9：30～11：00 13：30～15：00
みどり区自治会館	水	9：40～11：10
寺家公民館	水	13：30～15：00
中区公民館	木	13：30～15：00
中條公民館	木	13：30～15：00
韮山福祉・保健センター	金	9：30～11：00
四日町公民館	金	9：30～11：00

長岡地区

会場	曜日	時間
やすらぎの家	月・水～金	13：00～14：30
鳥打公民館	月	13：30～15：00
長岡区民館	火 第1火曜日	9：30～11：00 9：00～10：30
天野・老人憩の家	火	9：30～11：00
千代田公民館	火	13：30～15：00
墹之上公民館	水	9：30～11：00
小坂・老人憩の家	水	9：30～11：00
南江間公民館	金	13：30～15：00

楽だら体操教室参加者の声

楽だら～頭育成講座にも積極的に参加している星和体操教室と、男性参加の多い中條体操教室の皆さんへインタビューしました。

■星和体操教室

1．楽だら～頭に参加しようと思ったきっかけは？

昨年度、育成講座に率先して参加する人が1人しかおらず、「このまま放っておいて教室がすたれてしまうのはいけない」と思い参加しました。

初めはできないと思っていましたが、講座を受けるうちに自然と「これならできそう」に変わっていきました。

星和体操教室の皆さん

2．初めてスタッフなしで体操教室を実施した感想は？

周りの支えで、和気あいあいと教室ができました。

3．皆さんにとって、介護予防体操教室とは？

何よりも優先して行きたいと思う楽しい教室。この教室に参加しなければ知り合うことのなかった人もいて、毎週会うのが楽しみです。

4．体操教室の良いところ（醍醐味）は？

ソフトな体操で無理なく行えて、頭から足の先、脳トレまでできるのも魅力です。人と知り合う機会にもなり、この教室でおしゃべりをするのも楽しみです。

また、自宅ではときどき孫と一緒に体操をしています。

5．今後どのような体操教室にしていきたい？

体操に男性も女性もないけれど、男性にも参加してほしいですね。区民の皆さんと、健康でいつまでも笑って楽しく続けていきたいです。

6．地域の人へのメッセージ（伝えたいこと）は？

ぜひ体操教室に参加して、皆さんで楽しく、健康を維持してほしいです。男性の参加もお待ちしています。

■中條体操教室

1．体操教室を始めようと思ったきっかけは？

他地区の体操教室を見て中條でも立ち上げようと思いました。当初は40人くらい集まり、今年で10年目を迎えます。

2．体操教室に参加して良かったことは？

体操を始めた10年前と比べて、それほど年をとった感じがしないことですかね。大きな病気をした後でも、すぐに復帰ができたことは良かったと思います。

3．今後どのような体操教室にしていきたい？

来る時は体が重くても、体操をした後の帰り道では身軽になれます。こういった体操を続けていくためにも後輩を育てていきたいですね。

4．（教室への参加をためらっている）同世代の男性へのメッセージは？

同性が増えたらにぎやかで楽しいと思います。また、体操で使う筋肉は普段使う筋肉とは全然違うので、「ウォーキングや畑仕事が自分の体操だから大丈夫」「今さら女性と一緒になんて」と言わず、ぜひ来てほしいですね。

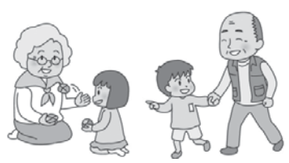
中條体操教室の伊藤さん（右）と今井さん（左）

主役はあなた！

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく元気に過ごすためには、皆さん自身が自分の健康や介護予防について、さらに周りの人や地域の人に関心を持つことが大切です。皆さんが主役となって地域に根差し、誰もがいつでも気軽に参加できる、身近な活動を進めていきましょう。

市では、さまざまな介護予防事業を通じて市民の皆さんと一緒に、支えあい（愛）、助け合い（愛）の地域づくりを目指しています。

〝愛のある伊豆の国市〟への第一歩を、共に踏み出しましょう。



次回、第三章（9月号）では、**認知症施策**を紹介します。