

Q.必ず週に1回参加をしないと いけないのですか？

- ・ 体調不良や、どうしても都合が悪いことも
あります。お休みされたらまた次の週
から続けてください。**
- ・ 公民館としては、毎週開催をお願いしま
す。**
- ・ 例えば、入院を1か月したとしても、元
気になったらまた来れます！**

Q.ポイントがもらえるのですか？

- **市が支援にうかがう5回は元気度アップ推進事業のポイントがつきます。（1ポイント100円に換算）**
- **新規のポイントカードの登録は、ころばん体操初回時に手続きできます。**
- **健康増進課が実施する各種がん検診、各種教室や、市民スポーツ課が実施するウォーキング大会、市が主催する元気いきいきフェスタ、出前講座受講などでたまります。**
- **グループ登録の構成員活動（お世話役活動）でも個人のポイントがたまります。**

Q.グループ登録とは？

- **ころばん体操は、高齢者地域支え合いグループポイント事業の対象となります。**
- **ころばん体操のグループを登録していただくと、活動1回に対し1ポイント（1ポイント1,000円に換算）とし、上限は年間60ポイント（6万円）付与されます。（R3年度～）**
- **活動実績表や構成員（お世話役さん）の登録や、必要書類の提出、お世話役さん3名以上（半数は65歳以上）の毎回の活動が要件です。**

Q.ころばん体操の当番とは？

- 高齢者地域支え合いグループポイント事業のグループ登録をした場合、お世話役さんの活動に対し、1ポイント=1,000円付与されます。
- お世話役さんの活動とは、活動に対する、企画・運営などの活動をいい、単なる参加は活動とはみなしません。
- ころばん体操を、参加者みんなで協力する体制にしようという事で、全員で当番制にし、活動しているグループも多いです。
- 固定のお世話役さんで活動しても構いません。

多くの高齢者が体操を継続し 介護予防につながるために

- **歩いて行ける範囲に会場がある**
- **ずっと継続して行える**

→行政主体では難しい(人、予算、会場など)

多くの参加者が集まるために

- **住民の口コミで参加者が増える。**
- **知り合いからの声かけ、効果を体感している人からの声かけは効果が大きい。**

体操が継続されるために
・・・参加者の多くが継続しているのは？

- ・一緒に体操する仲間がいるから。**
- ・体操に行けば、体操以外の様々な楽しみごと(茶話会、食事会、歌、交流など)に参加できるから。**

お世話役さんのモチベーションが維持されるのは？

☆週1回の開催は、お世話役さんにとっても大きな負担。それでも続けるのは

- ・身近な高齢者が元気になることで**やりがい**を感じる。
- ・参加者から「ありがとう」と喜ばれ、**感謝**される。
- ・一緒に体操して**自分自身も元気**になれる。

高齢者のつながりが強くなります。

- ・住民同士の情報交換の場になる。**
- ・高齢者の皆さんが、互いに知り合い、支え合うようになる。**

ころばん体操で「地域づくり」を！

目の前の1人の高齢者が健康でその人らしい暮らしができることを目指すにとどまらず、**地域全体が健康で、通いの場が拠点となり、人と人とのつながりにより、支え合える地域**となることを目指していきましょう。

ころばん体操の様子

**モデル地区
島平上公民館**





握力を
調べます！



健康チェック
は、参加者が
自分で測定し
ます。



目を開けて、片足
立ちのテストで
す！





「椅子から立ち上がりポールを回ってまた椅子に座る」というテストです。

5m全力で歩いています。





- 1 かごめ かごめ
- 2 かごの中へ とりは
- 3 いついつ 出ても
- 4 夜明けの 時に
- 5 つるとかめが ほべった
- 6 うしろの正産 だあれ
- 7 かごめ かごめ
- 8 つるとかめが ほべった
- 9 うしろの正産 だあれ
- 10 うしろの正産 だあれ



大きな歌詞カードをみながら運動をします。

ノートを持って、さあ！
始めましょう！

11/21



2015/1/2

**前のふとももを
鍛えます**

**おもりをつけて
腕の運動です。**



2015/1/28



**ふとももの横側を
鍛えます！**

**ふとももの
後ろを鍛え
ます**



2015/1/28

体操後の お茶会の風景



男性陣も会話が
弾みます！