

次々と立ち上がった 公民館の様子





公民館長さんが、皆さんに声をかけて様子を聞いています。公民館の連絡事項もころぼん体操の場でできます。

お世話役さんが待っていて下さり、皆さん歩いて集まります。
(94歳) ↑↑





歌詞カード
の張り替え
も、自分た
ちでやって
ます！



CDラジカセの
操作も！



**正しい姿勢を学び
ます！**

**どの筋肉に効く
のか、しっかり説
明を受けます。**



市内のリハビリの先生方も来ます！



9か月目の体力
測定

ひっかけん体操！

口腔機能も鍛えましょう！

歯科衛生士が公民館
に出向き指導します。



住民の皆さんが運動の先生！！



6回目以降は自分たちで運営します！

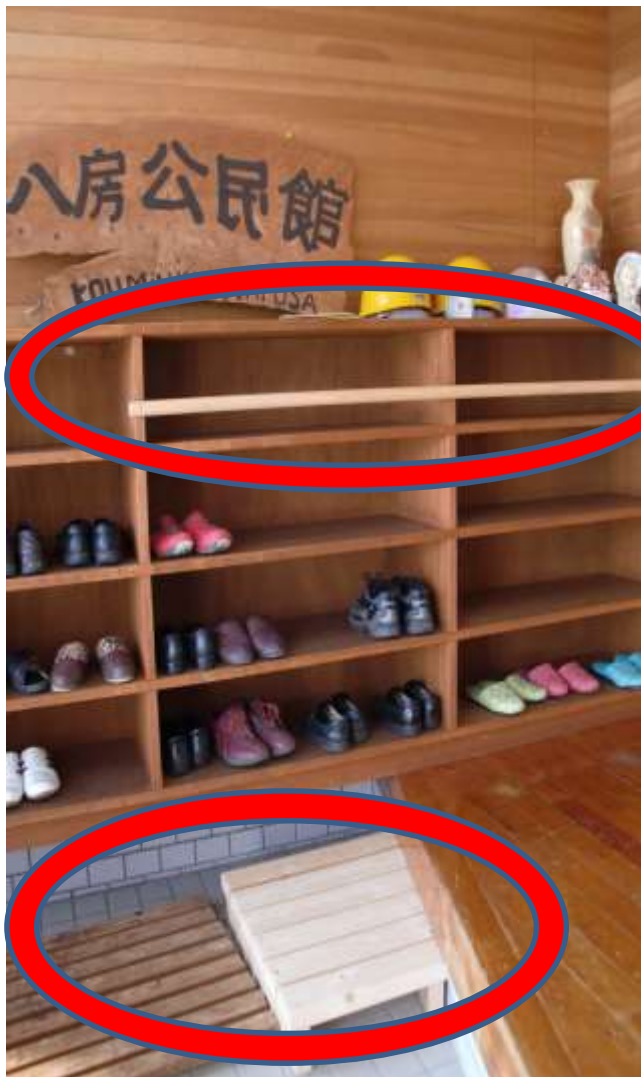
前に出る講師役は交代でしています。



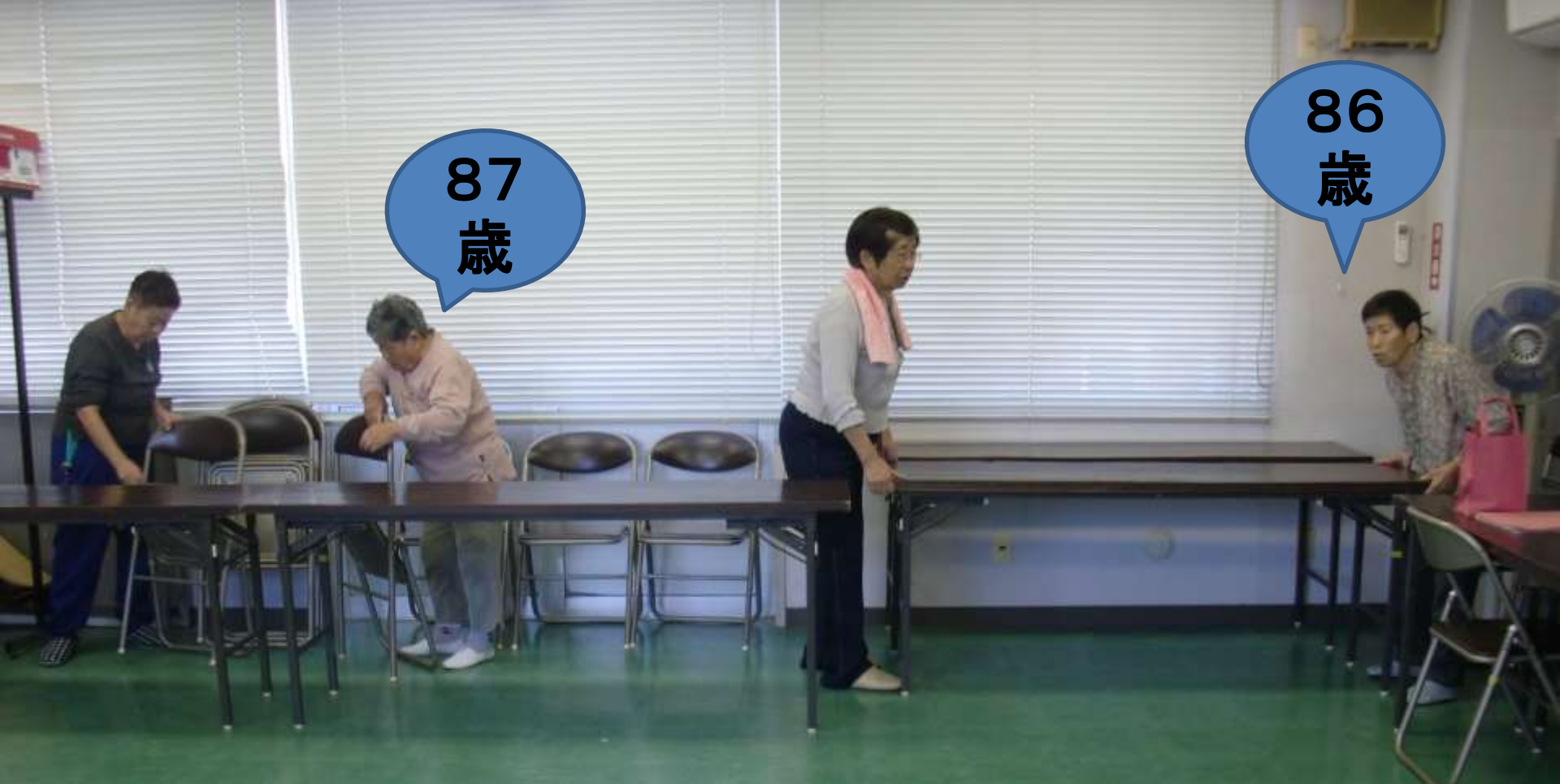
いろいろなアイデアも生まれます！



毎週公民館で集うので、長年こわれていた扇風機の修理もしました。



住民さんの手作いです！！



87
歳

86
歳

**参加者全員でお当番を決めて、
準備や後片付けも当番でしています。**



**ころぼん体操参加者
最高齢 98歳！！**

**体力がつき、手足が高く
上がるようになりました！**

体操の後のお茶会が、何より楽しみです。

慣れてきたら、アイデア・工夫



「しこふみ」を取り入れています！

地域のグループホームへ 住民さんによる出張ころぼん体操



ころばん体操がきっかけで、 包丁研ぎのボランティア



7.0級の研ぎ師の技「100円」

包丁研ぎの隣では「公民館農園」
産のカボチャ販売を行いました。



町内複数農園にも呼び掛ける予定

ころばん体操参加者が徘徊模擬訓練



90名(ころばん体操
7グループ)参加

声かけ訓練



ころばん体操に移動販売車が！



ころばん体操後にお買い物！



ころばん体操は**全国表彰**を受けました！

日本公衆衛生協会 衛生教育奨励賞 受賞！



市口公民館へ賞状を持って報告！

県知事が視察に！！



- H30. 3. 22 島平上公民館

新聞にも取り上げられました！

笑顔で体操する事例発表会参加者—いちき串木野市市民文化センター

高齢者の筋力アップ目指す



いちき串木野市で、高齢者の筋力アップを目指す「ころばん体操」が人気だ。公民館などに振り組もあり、日本現代、14歳公民館のつるめ会館が取り入れている。県内ほかから参加者が訪れるほどの人気で、体操をきっかけに地域住民の交流の場にもなっている。

「ころばん体操」人気

健康と交流の場に いちき串木野

同市のころばん体操は、岡山県津山市の体操「めざせ健康1こばん」が元祖で、いちき串木野市に参入してあり、2015年に導入。高齢などの歌に合わせて、脚や足を動かすことで、週3回の頻度によって、初、中、上、特級のレベルを設けている。

運動を理由に友の住民同士が集うことで、高齢者の孤立防止も狙う。国は介護予防のため、住民主体の通いの場に参加する人数の目標を「高齢者人口のおおむね1割」を目安とする。同市の通いの場でのころばん体操は、高齢者の2割近くが参加している。

11月1日、同市民文化センターで事例発表

南日本新聞
平成29年12月13日(水)

発表があり、市内3公民館が日ごろの取り組みを披露した。同市大の中根区役所まで出張し、例の百村まきさん(77)が、集まる機会

は今年7月に調整会をが少なかつた。体操が好きなので、みんなと一緒にしている。「楽しんでいる」と笑顔で話した。

(左)田嶋市長

「転ばない体操」実践で賞

いちき串木野市に

高齢者の高い参加率評価



お年寄りの体力強化に効果的と評価されている「ころばん体操」を実践しているいちき串木野市が、日本企業衛生協会(東証)の衛生教育奨励賞に輝いた。受賞したのは同市団体で、九州では同市のみの担当者は、住民の皆さんが頑張った成果、さあに運動を広めたい」と喜んでいる。

(白石一恵)



ころばん体操に励む人々たち(いちき串木野市市民文化センター)

賞状を手にする中嶋田さんと田嶋市長

同市の地域包括支援センターを中心としたころばん体操は、5年にわたって「めざせ健康1こばん」とお祝いし、今年も「めざせ健康1こばん」を目標として取り組んでいる。市は「もともと横のつながりが強い地域。週1回の体操が強い場所となっている」と評価し、多くの人の参加につながっているという。今年も賞状を手にした。

同市は「この取り組みは、高齢者の健康増進に大きく貢献している」と評価し、今後も取り組んでいくという。

同市は今年で50回目。今回は全国17団体が応募した。

ころばん体操5周年記念大会を 開催！！

R1.10.25



リハ職からの
メッセージ



1000人ですが
ころばん体操！

ころばん体操の効果は？（複数回答）



ころばん体操で**支え合い**、 いつまでも**自立**した生活を

