

こけないからだ新聞

手をつなぎ姉妹で仲良く参加 綾部西地区

先月号で、「夫婦5組が参加されている地区を紹介しましたが、綾部西の「こけない体操会」では姉妹で参加をされている方がいます。

山本文子さん(94)と真木須美江さん(84)のお二人。昨年訪問した際に、仲むつまじい様子がとても素敵でしたので、改めて取材に伺いました。



▲左から、妹の須美江さんと姉の文子さん

お二人は、「こちら(綾部西)が地元なんですか？」

「いいえ。二人とも加茂からお嫁に来ました。」

「母が幼い頃に亡くなったため、いつも姉が母親代わりとなって私の世話をしてくれました。5人きょうだいの中で一番上が姉(文子さん)で私が一番下なんです。先に姉が綾部に嫁ぎ、『近くにお嫁において』と言ってくれたので、私もこちらに嫁いできました。」

姉妹で同じ町内に嫁いでいられたとは珍しいですね。お二人とも体操には最初から参加をされているのですか？」

「はい、最初から二人で参加をしています。毎回、私が姉の家に迎えに行くと、一緒に歩いて来られます。」

「私はデイサービスにも通っていますが、こけない体操に来るのが一番の楽しみです。」

《発行所》
津山市役所
高齢介護課
〒708-8501
津山市山北520
TEL:32-2070



▲お二人寄り添って帰る様子

綾部西は平成20年から始めているので、12年間も続けておられるというんですね。

「ここでみんなに会えるのが楽しみで、休まず参加をしています。顔を見て話をするのがとても楽しいです。」



▲参加者のみなさん。とても温かく迎えてくれました

他のみなさんは、お二人の様子を見られていかがですか？」

「文子さんはグループ最年長で頑張っておられるので、『自分たちも頑張らなければ!』と元気をもらっています。以前、体操に参加されていた方で100歳を迎えた方がいるので、お二人にも是非そうなって欲しいですね」

「お二人がそろって参加をされるとほっとします。文子さんは、現在も毎日自分の食事を作っておられ、本当にすごいです。」

綾部西では季節ごとにイベントをしようと思っていますね。

「1月は新年会、2月は節分、春にはお花見、七夕にはみんなで短冊にお願い事を書いていきます。それから、9月はお月見、12月はクリスマス会をしています。毎週の体操の合間にはコーヒーを飲んで休憩を取っています。」

費用は、老人クラブの会計から活動補助金をもらっていて、それでやり繰りしています。

高齢の方でお出掛けできない方もおられて、楽しみにしてくれているので続けていきたいです。」

タオル体操!! 第4弾!

【肩、腕のストレッチ】

《効果》

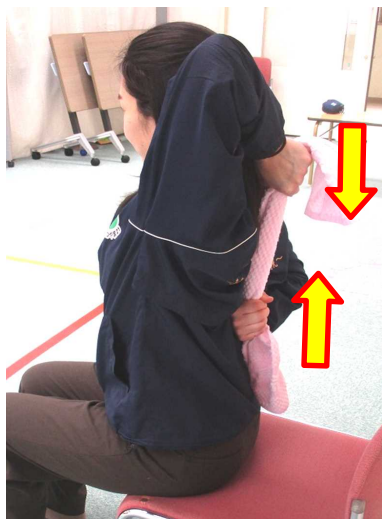
肩や腕の筋肉をほぐすと関節が動き柔軟になり、上着などの着替えが行いやすくなる

《ポイント》

痛みのない範囲で行う

《方法》

- ① タオルを背中に回し、上と下でタオルを握る
- ② 上側の手と下側の手で、ゆっくりタオルをたぐり寄せて10〜15秒間
- ③ 左右の手を入れ替えて同様に行う



【太ももの筋力トレーニング】

《効果》

太ももの内側の筋肉を鍛え、膝痛を予防する

《ポイント》

上半身が前に倒れないように行う

《方法》

- ① 背筋を伸ばし、足の裏を床につけて椅子に座る
- ② 太ももの内側に丸めたタオルを挟み、押しつぶすように力を入れる
(5秒間を10回)



テレビ津山で放送中!

《放送期間》

1月4日(月)〜3月31日(水)

《放送時間(15分間)》

月〜金曜日 13時30分から

土〜日曜日 8時30分から

《放送内容》

日替わりで、順番に放送します。こけないからだ体操

①(前半4つの体操)

②(後半4つの体操)

③(椅子に座って行う4つの体操)

「次の漢字の読みを答えてみよう。ヒントは生き物」

① 蝸牛

⑦ 鮪

② 百舌鳥

⑧ 麒麟

③ 土竜

⑨ 縞馬

④ 螻蛄

⑩ 驢馬

⑤ 河馬

⑪ 川獺

⑥ 海豚

⑫ 栗鼠

寒い冬も元気に！こけない からだ体操、物見地区、

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。今回ご紹介するのは、加茂町物見地区の「物見こけない体操」の皆さんです。冬は2ヶ所の会場に分かれて活動されているそうです。雪がちらつく2月、取材に行ってきました。

2ヶ所に分かれて体操しているのはいつからですか？

「活動を始めた平成23年の冬から、雪が多い1月、2月は2か所に分かれて体操するようになりました。」



▲物見北公会堂では、ストーブを囲み、楽しい雰囲気体操をしています。

「通常使っている物見公会堂は、陰もあり雪が降ったり、凍ったりすると滑って危ないし、車で来る人もいるので駐車場の雪かきも必要です。それに、公会堂が広くて寒い。安全に集まれるように2ヶ所に分かれています。」

各自が家から近い方の公会堂に行っているそうです。北公会堂に5人、奥公会堂の体操には8人参加しています。

2ヶ所になると代表者やお世話をする人が大変ではないですか？

「もともと体操指導ができる人が3人いて、誰かが用事で休んでも体操ができるようにしています。2か所に分かれても、どちらにも指導できる人がいるので困ることはないです。」

雪が多い地域の気候に合わせて、雪の季節も安全に体操に参加できる工夫をされていますね。

毎回、オリジナル体操をされているそうですね。

「各自が、自分がしたい体操を準備してきて、みんなで作っています。」

「今週は何をしようかな、と考えることも頭の体操になるし、楽しみにもなっています。参加する人数の数だけ色々な体操があるので毎週変化があって面白いですよ。」

「今日は、肩回し、腕回し、脳トレ体操、前屈運動などをやりました。」



▲物見奥公会では、保管している、地域の
お祭りで飾る御神燈の前で体操をしています。

毎週、皆さんがどんな体操を考えてこられるか楽しみですね。

体操は何を参考にしていますか？

「以前働いていた施設や、公民館のシルバー生きがい教室などに参加して学んだ内容を皆に紹介して一緒にしています。」

「最近のおすすすめは、ボールを握りながら、歌に合わせて体を動かすものです。テレビでも、握る運動は体に良いと紹介されていましたよ。」



▲各自が握りやすいボールを使っています。

体操の時間はどのくらい？

「ラジオ体操から始まって、発声練習(唱歌)、準備体操、こけない体操、タオル体操、オリジナル体操、整理体操。毎週2時間しっかりやっています。」

厳しい寒さの中でも、地域のお仲間と集まることで、体も心も温かくなりますね。

「寒いときなど、行くのがたいぎになるとときもあるけど、体を動かすと気持ちがいいし、来てよかったという気持ちになります。」

「一人暮らしなので、みんなが週に一度寄っておしゃべりして、一緒に体を動かすのが楽しいです。」

いつまでも大切な仲間 〜金井地区〜

先月号では、皆さんのグループの
いいところ自慢をご紹介しました。多
くの地区から、楽しそうな行事や自
慢の人など、グループの特色ある
『いいところ』をたくさん教えていた
きました。

その中で、金井町内会の皆さんか
ら、「体操に来られなくなった人を
訪問している」という温かな活動を
教えていただきましたので、詳しい
お話を伺おうと、取材に行きました。



▲体操のあと、お話をうかがいました

訪問するようになったきっかけ
は？

「私たちのグループは、ふれあいサ
ロンも同じメンバーで行っています。
サロンでは年3回、ホットケーキ・
ばら寿司・クリスマスケーキを作っ
てみんなで食べているのですが、そ
れまで4〜5年体操に来られてい
た方が来られなくなり、『せっかく
作るのだから、持って行ってあげよ
う』というところで始まりました。
ずっと体操に来られて一緒に活動
をしてきたので、喜んでくれるので
はないかと思いい、それから毎年訪
問するようになりました」

では、食事づくりにあわせて年
3回訪問されているんですね。何
人ぐらいを訪問されているので
すか？

「町内にお住まいの方は2〜3軒
で、作ったものを持って訪問してい
ます。その他、介護施設に入所さ
れた方や病院に入院された方も
2人いて、年に1回、会いに行っ
ています。毎年2〜3月に訪問する
のですが、昨年と今年はコロナの
ため行くことができませんでし
た」



▲参加者の皆さん。訪問には全員で行かれるそう。

お家を離れた後も会いに行かれ
ているんですね！なかなか
か出来ることではないと思います
。もともと人数が少ないからでき
るというのもあると思います。あと、
うちは、町内活動には役員だけでな
く、なるべくみんな参加をしてい
るので、他地区に比べて地域の付き
合いが多いのだと思います。です
から、特別なことをしているという
意識はないですね」

口頭からのお付き合いの深さが
あついなのですね。

訪問の時には、どんなお話をこ
れるのですか？

「私たちからは、元気にされている
かお聞きするぐらいで、あとは相
手の方がたくさん話をしてくれま
す。ご自身のことをお話してくだ
さったり、『何処どこ誰々はど
うしよう？』と町内の様子を聞か
れたり。外に出られなくなったら
地域の情報が入りにくいので、や
はり気になるんですね。私たちも
めったに会えないので、全員で訪問
するようにしています。みなさん
とても喜んでくださっています」

体操に行けなくなっても、みんな
が気に掛けてくれる。繋がりや切
らせないことがお互いの安心感に
もつながる素敵な活動ですね。

「2面のこたえ」

- ①かたつむり
- ②もず
- ③もぐら
- ④かまきり
- ⑤かば
- ⑥いるか
- ⑦しやち
- ⑧きりん
- ⑨しまつま
- ⑩ろば
- ⑪かわうそ
- ⑫りす