

# こけないからだ新聞

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

## 新会員が加入！～高野山西3区～

津山市内では、平成16年度からこけないからだ体操の取り組みが始まりました。当紙でも長年体操に取り組まれていらっしゃる方を紹介してきましたが、今回は、2月から新しい会員が加入した、高野山西3区「さわやかクラブ」を紹介します。皆さんのお話を伺いに会場に行ってきました。



▶参加者の皆さん。この日は、男性6人、女性4人の参加でした。

新会員の方に伺いました。

支部の取り組みで、高野地区のこけないからだ体操やふれあいサロンなどの集いの場の一覽を作って配布したチラシが、参加のきっかけだったそうですね。

「コロナの影響で、趣味の習いごとの教室が休みになり、外出の機会が減って家に閉じこもりがちになっていました。何か外に出る機会はないかと悩んでいたところ、チラシを見て、近所でこけないからだ体操をやっていることを知り問い合わせしてみました。」

参加してみてくださいですか？

「体を動かして、すっきりしてよかったです。初めて参加した日から、動くのが楽に感じました。歌を歌うのも気持ちがいいです。」

また、皆さんが快く受入れてくれてありがたいです。これからも続けて参加したいと思います。」

新会員の方も、グループにすっかりなじんでおられました。



▲体操の様子。代表者の方のかけ声のもと和やかな雰囲気です。

続いて、他の参加者の皆さんにもお話を伺いました。

今春で、活動開始されてから10年になりますが、初めから参加している方は？

「ここにいるほぼ全員です。最初は参加者が20人くらいでしたが、今は毎週10人前後です。」

男性の参加者がなかなか増えない、と他のグループの悩みをお聞きしますが、こちらは男性が多いですね。

「グループの立上げ時から町内会長、老人クラブ会長、夫婦2組などの男性参加があり、後からも参加しやすいのだと思います。体操は、女性がやるものと先入

観を持たずに、男性もやってみてほしいですね。」

体操の効果はどうですか？

「膝の痛みがなくなりました。少し休むと特に腕、肩の体操がこたえます。休まずに続けるのがいいのだと思います。」

「是非、他の町内の人にも参加してもらって、みんなにも元気になってもらいたいです。」

「今はコロナで控えています。体操だけでなく、終了後には、仲良し数人が残って、おしゃべりやトランプを楽しんでいます。」

「この日はお休みでしたが、最高齢の参加者は91歳の方だそうです。長く継続してお元氣にお過ごしの方がいらつしやると励みになりますね。」

4月から、毎月お届けしてきた「こけないからだ新聞」は、12号が最終号になります。

取材にご協力いただいた皆様、たくさんの方の素敵なお話をありがとうございました。

# タオル体操!! 第5弾!

## 【どうきん絞り】

《効果》

手で握る力(握力)を鍛えることで、ペットボトルや瓶の蓋などが開けやすくなる

《ポイント》

呼吸を止めずに行う

無理のない範囲で行い、慣れてきたら回数を増やしてもよい

《方法》

① タオルを小さくたたみ、タオルの両端を持ち、両手で力を入れて「1, 2, 3, 4, 5」で絞り、ゆっくり元に戻す



② 左右の手を入れ替えて同様に行う

(各5回ずつ)

## 【タオルキャッチ】

《効果》

力をコントロールして投げる、目で見て反応する能力を鍛える

《ポイント》

最初は、投げる高さは低めに、簡単にできるようになったら、難易度を上げてチャレンジ!

《方法》

① タオルを2回程程度結んでボールのように丸める

② 両手で上方向に投げて両手でキャッチする (10回)



③ 慣れてきたら難易度を上げてチャレンジ!

・投げる高さを高くする

・片手で投げて、もう一方の手でキャッチ

・投げた後に、両手をパチンと1回たたいてキャッチ

## 難読漢字に挑戦!

「読みを答えてみよう」

① 独活

② 饅頭

③ 栄螺

④ 鰯

⑤ 玉蜀黍

⑥ 心太

⑦ 菠薐草

⑧ 木耳

⑨ 鹿尾菜

⑩ 滑子

\*ヒント\* 食べ物



## 報告 『体験型バスの乗り方講座』 『津山市包括支援センター』

例年であれば、この時期は気候もよく、皆さんにとって、楽しい行事が目白押し、多くの人たちとの交流を楽しむ季節だと思えます。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、まだしばらくは自粛ムードが続き、今年の春も今までのようにお花見や旅行、会食などを楽しむのは難しいかもしれせん。

単に自粛する・我慢するだけでは、ストレスが溜まりやすくなってしまう。そこで、皆さんで話し合っ「コロナ禍が明けたら、やりたいうことリスト」を作成してみるのはいかがでしょう？

その中に、ぜひ取り入れていただきたいのが、今回ご紹介する『体験型バスの乗り方講座』です。

この取り組みは、「市内を巡回する路線バスを利用し、皆さんが行きたい場所に行くことで、路線バスについて知り、慣れ親しむ機会をつくる」というものです。

実際に、令和元年度に、『津山口お笑いクラブ』と『桑下若返り健康教室』の皆さんと一緒にモデル事業を行いました。実施にあたっては、イオンモール津山、市商業・交通政策課などにも協力をいただきました。



▲市内を循環しているバスの試乗  
(令和元年12月実施)

今回は『桑下若返り健康教室』の取り組みを紹介します。

実施内容は、こけないのメンバーで話し合い、行ってみたい場所(今回はイオンモール津山)を決め、津山市内を循環しているバスに乗るというもの。イオンモール津山では、市商業・交通政策課から、バス利用に関するポイントや方法などを話していただき、その後は各自で食事や買い物を楽しみました。



▲イオンモール津山でのバスの乗り方講座の様子

普段見慣れているはずのバスですが、今回初めて乗車される方もおられ、乗り継ぎの際に戸惑う方も、一方で、参加者の方からは、

「バスに乗ってみて初めて分かることがたくさんありました。」  
「良い思い出ができました。」  
「いつもと同じメンバーだけどもと違う楽しさがありました。」

「今度はどこに行こうか、楽しみですー」などの声をいただきました。

普段からこけない体操で運動を続けているからこそバスへの乗車が可能で、気の知れた仲間と一緒に初めて体験も楽しく行うことができたのではないのでしょうか。

今、バス乗車を体験しておくことで、皆さんがいざバスを利用しないといけなくなった時のバス利用のハードルを下げ、「自分はバスを利用できる」という自信をつけることができます。

今までの活動に少し工夫を加えることで、活動や交流の選択肢が増え、つながりの輪が広がる機会になるかもしれません。



▲参加された「桑下若返り健康教室」の皆さん  
津山駅で記念撮影

詳しい方法や内容は、こけないからだ講座の定期訪問等で、説明をさせていただく予定です。地域の仲間とともに新しい一歩を踏み出すきっかけに、『体験型バスの乗り方講座』はいかがでしょう？

(津山市地域包括支援センター)

# コロナワクチン接種について

最近、新聞等の報道で、コロナワクチン接種について、目にする機会が多々ありました。津山市ではどうなっているのか、いつから接種できるのかなど、2月から設置されたワクチン接種推進室に、お尋ねの電話がかかってきています。

ワクチンの供給量ははっきりしない現状では、お伝えできることが限られるのですが、今決まっていること、これから決まっていくことについて、お伝えしたいと思います。

## 高齢者が接種を受けられる時期はいつ頃ですか？

4月中には津山市にもワクチンが入ってくる予定ですが、その量はわずかで、実際に医療機関等で接種が開始されるのは、5月17日以降になる予定です。またワクチンの供給量によっては、遅れる可能性もあります。

## 接種券の発送時期はいつですか？

当初は3月末ごろを予定していましたが、ワクチンの供給が未定であることから、供給量の目途がたつころに

お送りできるよう、準備を進めています。5月9日までには、お届けできるよう調整中です。

## 予約方法はどのようになっていますか？

かかりつけ医への電話予約、コールセンターへの電話予約や、インターネットによる予約など、複数の予約方法があります。具体的な予約方法や、予約開始時期については、今後郵送される接種券に同封しますので、そちらをご覧ください。

## 接種費用はかかりますか？

費用は無料です。

## 接種場所はどこになりますか？

接種場所としては、かかりつけ医等での個別医療機関と、集団での接種を予定しています。集団接種会場については、現在調整中です。接種ができる医療機関については、接種券に同封しますので、そちらでご確認ください。

詳細が決まり次第、しっかり情報提供していきます。

(問合せ先・ワクチン接種推進室)

電話 3277047

## 【編集後記】

◆この新聞を始めるきっかけとなったのは、昨年のコロナ緊急事態宣言で、こけない体操の開催の自粛の案内をお送りしたことでした。

皆さんが自分たちで大切にしていた活動を、行政が自粛をお願いしてよいものか。自粛すると、参加者の皆さんの身体だけでなく、心やお付き合いの健康まで、低下してしまうのではないかと、側にいることはできないけれど、健康に過ごすお手伝いはできないか。

そんな思いからスタートした新聞発行も、一年間続けることが出来ました。この先は、早く地域で皆さんと出会いたい！（安本）

◆この新聞では、自宅でできる体操、感染予防に関する情報、地域でできる感染予防の工夫などをお届けしてきました。皆様のお役に立てれば幸いです。やはり、地域のお仲間と集まってわいわいおしゃべりして情報交換をするのが一番ですよ。一日も早くそのような日が来るのを願っています。

(鈴木)

◆新聞の取材を通して、皆さんの素敵な取り組みやグループの温かさをたくさん知ることができました。「津山のこけないは、こんなことすごいんです！」と自慢したい気持ちです。取材に協力してくださった方々、新聞を読んでくださった皆さま、本当にありがとうございます。（石田）

◆この一年、新聞の脳トレ記事を担当させていただきました。皆さん楽しんでもらえたでしょうか？

問題を考えるとき、誰もが悩んで答えが解ったときに「やったー」「あーそうだったか」と感じてもらえるちょうど良い問題になるように意識してつくりました。脳トレを考えるに私にとって脳トレになっていました。（高谷）

## 【面の答え】

- ① 100
- ② 100
- ③ ナギス
- ④ すのめ
- ⑤ 100
- ⑥ 100
- ⑦ ほうれんそう
- ⑧ きくらげ
- ⑨ ひじき
- ⑩ なめい