

# 長年の取り組みを表彰

# 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



▲「院庄上中こけない体操の会」  
代表の秋田田鶴子さん



▲「近長こけない体操」  
代表の甲田春男さん

継続して10年以上、「こけないからだ講座」に取り組んでいるグループへの表彰式が8月24日、津山市総合福祉会館で開かれ、平成20年度に活動を開始した39グループと、21年度に活動を開始した29グループの計68グループに表彰状が贈られました。

主催者を代表して、谷口圭三津山市長が、「長い間継続してこられたことはすばらしい。これからも元気で続けてほしい」と挨拶しました。

その後、受賞者を代表して、平成20年度開始の「近長こけない体操」代表の甲田春男さん、また21年度開始の「院庄上中こけない体操の会」代表の秋田田鶴子さんに、谷口市長から表彰状が手渡されました。

一人の代表は、受賞後の挨拶の中で、「続けてこられたことに感慨深い様子で、気持ちを話されました。」



表彰式後には、健康増進課の本勝博作業療法士より、健康講話があり、「こけないからだ講座」を10年以上取り組まれたことへの敬意と、自身の体験に基づく熱中症予防の話がありました。

参加された皆さんの表情は、とても晴れやかで、自信に満ちておられたことが、とても印象的でした。

参加された方は、「これだけ多くの地区の皆さんが、10年以上続けておられるということを知り、今後のやる気につながった」と話されていました。

今回の表彰式は、コロナ禍での開催ということと、検温、消毒、換気、席の間隔を広くとるなど、感染予防策の中、また時間も1時間以内と限られた時間での開催となりましたが、とても内容の濃い、すばらしい表彰式が行なわれました。

表彰されたグループの皆さん、本当におめでとうございました。

【間違いさがし】  
左右のイラストで違うところを5つ探してみてください。



## こけない体操の効果・ポイントの再確認

「体操が正しくできているのか不安」とか「途中から参加しているのに、体操の効果を教えて欲しい」など様々な声を伺います。体操の効果やポイントを確認し、より効果的な体操に取り組みましょう。

こけないからだ体操は、初級から始まり、9ヶ月で中級編、4年3ヶ月で上級編と体操内容が変わったり、新しいものが加わったりします。こけないからだ新聞では中級編以降の体操を紹介します。

地域のこけないからだ体操は、再開しているグループや休止中のグループがあります。休止中の方は、再開した時に備えてできそうな体操を自宅で1つでも2つでも取り組んでみましょう。

体操は痛みのない範囲で行いましょう。

自宅で行う場合、重りの代わりにペットボトルを使うと水の量で重さを調整できます。

### 「腕を上げる運動」

《効果》

布団やベッドから起き上がるときに役立つ肩、肘、手首、握力を鍛える

《ポイント》

動かす腕が前や横に傾かないように真上に上げる



《方法》

- ① 椅子に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす。両足は肩幅に開く
- ② 片方の手に重り(ペットボトル)を持ち、脇を締めて、耳の位置からスタート
- ③ ゆっくり4秒かけて真上に上げ、ゆっくり4秒かけて元の位置に戻す(10回)
- ④ 反対の手も同様に10回行う

### 「腕を横に上げる運動」

《効果》

重い荷物などを持つときに使う肩や腕全体の筋力を鍛える

《ポイント》

腕を上げ下げするとき、肩ぐらいの高さで手首の内側を進行方向に向けてと肩がスムーズに動く



《方法》

- ① 椅子に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす。両足は肩幅に開く
- ② 片方の手に重り(ペットボトル)を持ち、体の横に腕を垂らしてスタート
- ③ ゆっくり4秒かけて体の横に半円を描くように頭上まで持ち上げ、ゆっくり4秒かけて元の位置に戻す(10回)
- ④ 反対の手も同様に10回行う

### 会えなくても『つながり』は絶やしません

矢筈ニコロけんこう会(加茂町河井)の小原まさあさんは、コロナ禍で家族や友人と会えない間も、絵手紙やスマートフォンでラインを通じて交流を続けておられました。作品をみせていただき、「ご自宅へ取材に伺いました。元気に過ごすための素敵な取組みをご紹介します。」

絵手紙で、どのような交流をしているのですか？

「絵手紙講座で出会った友人達と作品を贈りあったり、市外に住む絵手紙仲間と葉書のやりとりをしています。」  
どのくらいの頻度でやりとりをされていますのですか？

「葉書はほぼ毎週。届いたらまた送るといった感じです。」  
毎週とはずいぶんですねー！

「その時どきで思いついた絵を描いてメッセージと一緒に送っています。」

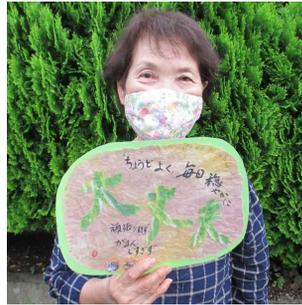
お友達からの葉書



「心ひとつに負けないで」とメッセージも。

お家にも素敵な作品が飾られていますね。

「自分の作品を飾っています。コロナに負けないような言葉を添えたりもします。目につく場所に貼って眺めることで、心が落ち着きます。」



▲作品を持つ小原さん  
「大丈夫 “ちよどよく” 毎日穏やかに頑張ります」

その他に、ラインで交流もされているのですよね？

「8年ほど前、スマートフォンに変えた際に、孫に勧められて始めました。」

早くから始められたのですね。

「最初は難しくてくじけそうになりましたが、孫が丁寧に教えてくれ、使えるようになりました。始めた当時は友人から驚かれましたが、今は友人にも教えてあげてグループ等でもやりとりをしています。手軽に送れるので楽しいです。」

「コロナ禍で会えない時も、手軽に交流ができますね。」

「先日、津山に住む娘と孫たちにバーベキューに誘われたのですが、自分が看護師の仕事をしていることもあり行くのを遠慮したんです。そうしたら、バーベキューの様子を写真で送ってくれたり、その場で顔を見ながらライン電話もしました。私を心配して、たびたび連絡をくれます。」

その場にいなくても、一緒に楽しめますね。

絵手紙にラインに……。直接会えなくても、色々な方法でつながりを保つことが出来るのですね。

「おかげで、『自粛しないといけない。』という思いはあっても、気分が沈み込むことはありません。」



▲お孫さんとのラインのやりとり

### テレビ津山で

#### 「こけないからだ体操」

介護予防番組「活動的な生活を！家でもこけないからだ体操」の放送がテレビ津山で始まります。今年度、放送した番組の再放送です。

ご自宅でテレビを見ながら体操に取り組むことができます。是非、毎日の習慣にしてみてください。

#### 《放送期間》

9月1日(火曜日)から

9月30日(水曜日)

#### 《放送時間(15分間)》

月曜日から金曜日

13時30分から

土曜日から日曜日

8時30分から

#### 《放送内容》

日替わりで、「こけないからだ体操」1・2・3を順番に放送します。

★こけないからだ体操1

(前半4つの体操を紹介)

★こけないからだ体操2

(後半4つの体操を紹介)

★こけないからだ体操3

(椅子に座って行う4つの体操を紹介)

# 体操の仲間と一緒に買い物 ～安岡町～

安岡町こけないからだ体操(安岡町)では、毎週体操後、移動販売のトラック(ヤマザキYショップあば村店)が体操の会場前の広場にやってきて、皆さんお買い物をしていきます。

8月中旬、取材に伺ってきましたのでご紹介いたします。大変暑い日だったので、会場内に商品を運びこんで、こげやかに商品を選ばれていました。



「今日のおかず何にするの?」  
「たくさんの商品を実際に見て選べるのがうれしいですね。皆さん、笑顔でお話してくださいました。」

今日は何を買われたんですか?

「刺身、肉、パンなどを買いました。旬の魚や野菜など生鮮食品をよく買います。その季節ならではのも味が買えるのがうれしいです。」

今までは、遠くまでお買い物に行かなくていいですか?

「バスで買い物に出て、帰りは荷物が重いのでタクシーでした。今は、近所で気軽に買い物ができるようになって助かっています。」

ほしい物があるときは、注文をすることができるといいですね。

「そうです。卵やヨーグルトなど毎週決まった物を買う人の分は必ず積んできてくれるし、家まで配達もしてくれます。」

皆さん、とても楽しそうですね。

「体操の仲間と、わいわいおしゃべりしながら、一緒に商品を選ぶのが楽しいですね。遠くのスーパーまで一緒に行くのは難しいけど、今はみんなで買い物ができる、毎週楽しみにしています。」

皆さん、魚の調理方法を相談したり、「仏様のお供えに良さそう」とおしゃべりがはずんでいました。

安岡町の取り組みは、津山市社会福祉協議会の生活支援コーディネートさんによる地域への聞き取り調査、企業との調整等から始まりました。「詳しい話を聞いてみたい」というグループがありましたら、高齢介護課までお問い合わせください。  
また、会場にはこんな張り紙がありました。

**コロナ対策**

み谷さん元気に楽しむために やるてえ

まずは、元気に「おはよう」。

検温しましょう。37.0℃以上の方は帰宅を。

手を洗う。石鹸できれいに。

マスクは必ずつけんちゃいね。

お茶の前にも、手洗いするけん。

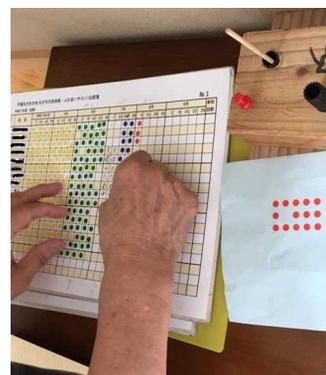
ふれあい会を毎週開くためには、み谷さんのご協力が必要です。

代表者の廣本美智子さんが作り、会場の目につく位置に掲示してあります。心意気が伝わりますね。

## シールを貼って 脳トレ、平福地区

生き生き会(平福)では、出席簿に○をつける代わりに、参加者が自分でシールを貼っています。直径1センチ程度の小さいシールなので、

台紙からシールをはがして、出席簿から自分の名前を探して、枠の中にシールを貼る、という手間がかかります。



▲シールを貼る参加者「小さいから難しいんよ」

「この動作が脳トレになる」と楽しんで取り組まれています。

## 「クイズのこたえ」

