

# こけないからだ新聞

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

## 企業の協力で活動を再開！！ ～中央支部～

中央笑顔会(中央支部)では、  
新型コロナウイルスの影響で、こ  
れまで利用していた施設が利  
用できなくなり、再開に向けて  
悩んでいました。9月から、スー  
パーマーケット・マルイの協力を  
得て新たな活動場所を再開す  
ることができたので、代表の海  
老原誠二さんからお話を伺い  
ました。

**活動場所を変えることにな  
ったきっかけは？**

「中央支部には地区の公会堂が  
なく、これまで地域にある高齢  
者施設の交流スペースを借りて  
体操をしていたのですが、コロナ  
の感染予防のために利用がで  
きなくなりました。その後しば  
らく活動を休止していたので  
すが、参加者の皆さんから再開  
を望む声が出るようになったた  
め、別の場所を探すことにしま  
した。」

**マルイの空き店舗を借りるこ  
とになったのは？**

「もともとマルイの松田社長とは  
知り合いました。新たな場所探  
して困った時に、『マルイさんの空  
き店舗は借りられないか』と思  
い当たり、社長に相談をしてみま  
した。」



▲マルイ本店の跡地 (空き店舗)

「松田社長からは、『一度場所を  
見てみたら』と言ってもらいまし  
た。1階は広すぎたのですが、2  
階は適当な広さだったので2階を  
借りることになりました。」

良い場所が見つかって良かった  
ですね！皆さんの反応はいかが  
でしたか？

「2階なので、階段を登るのがど  
うかな...という心配があったので  
すが、『リハビリになっていい』と  
心配無用でした。場所が見つかり  
活動が再開できたことを皆さん  
とても喜んでいます。マルイさん  
とは1年ごとに賃貸借契約を結  
ぶことになりました。無料で貸し  
ていただけなのが、とてもありが  
たいです。」



▲「手すりもあるし、  
リハビリにもなるわ！」

皆さんの困り事と、企業の方の  
地域貢献の想いがうまく繋がっ  
た取組みですね。まちなかの地  
域は活動場所の確保に困るとこ  
ろが多いので、今回の企業との  
連携は他の地域の方にとっても  
参考になると思います。



▲お借りしている場所。広々としています。  
「またみんなに会えるようになって嬉しい！」  
と再開を喜ばれています。

マルイさんからの  
メッセージ



ご利用いただいている施設は、  
スーパーマーケット・マルイの  
発祥地で本店として長い歴史  
を刻んできた建物です。  
周辺町内の皆様から「こけない  
体操」の会場として使用した  
この申し出がありましたので、  
地域への感謝の想いから無償で  
提供しております。こうして地  
域の皆様の健康づくりに貢献  
できれば幸いです。

(株)マルイ代表取締役社長

松田 欣也

### こけない体操(その他)のポイント確認!

#### 【ひざ下前側の運動】

《効果》

ひざ下の前側の筋肉を鍛え、歩く時のすり足を予防する

《ポイント》

足の位置はひざから真下に(ひざを90度曲げたところ)



《方法》

①椅子に座り、背もたれから背を離し、背筋を伸ばす

両足を肩幅に開く

②かかとと床につけたまま

つま先をゆっくり4秒かけて

上げ、ゆっくり4秒かけて

元の位置に戻す(10回)

#### 【尿失禁予防の運動】

《効果》

骨盤を底から支えている骨盤低筋群を鍛え、お腹に力が入ったときの尿漏れを予防する

《ポイント》

肩やお腹に力が入らないようリラックスして行う



《方法》

①椅子に座り、床についた両足を肩幅に開き、背筋を伸ばす

②肩の力を抜き、肛門、尿道のあたりを引き上げるように

ゆっくり4秒で締める

息を吐きながらゆっくり

4秒で緩める(10回)

「ひらがなを分解して2つの単語を見つけてみよう」

例) りさきんぎょう

う さ ぎ , き り ん

② うざひいきせこ

□ □ □ □ , □ □ □ □

(ヒント:空にあるもの)

① ゆつおちはめせ

□ □ □ □ , □ □ □ □

(ヒント:お正月に)

③ かたんこつみ

□ □ □ , □ □ □ □

(最後は、ヒントはなしで!)

新年もテレビ津山で「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」をテレビ津山で放送します。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。寒い冬も積極的に体を動かして運動不足を防ぎましょう!

《放送期間》

1月4日から3月31日まで

《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、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)

# 若い世代と交流 ～東松原～

11月20日、津山中学校の1年生4

人が、「こけないからだ体操を課題探究のテーマに選び、フィールドワーク(現地での取材・調査)で東松原地区を取材に訪れました。

中学生は、「東松原めざせ元気クラブ」の皆さんと一緒に「こけないからだ体操を体験した後、約30分、インタビューを行いました。

皆さんは、中学生からの質問に熱心に答えてくださり、中学生への質問も飛び出して活発な交流ができたようです。



▲中学生が、こけないからだ体操を体験中！  
「重りが重くて疲れた」「筋トレになる」

以下、インタビューの様子です。

こけないからだ体操の魅力は？

「みんなで一緒に集まってやるから継続できることです。」

「休んだ人がいたら心配になるし、地域で見守りができます。」

歌いながら体操する「うたごえ」

ような効果がありますか？

「歌を歌うと、呼吸を止めずに体操ができます。」

「声を出すことは脳の活性化になります。」

体操に使っている歌は高齢者の皆さんにはなじみのあるものばかり

ですが、中学生は知らない歌もあったようで、皆さん驚いていました。

皆さんは、中学生を満面の笑顔で

出迎えてくださり、体操のやり方を教えたり、重りの棒の数を調整

したりと、お孫さん世代の中学生達の世話を焼いてくださっていました。

皆さんからは、「若返った」「将来が楽しみ」「自分の意見をしっかりと

持っている」「高齢者のこと、少子高齢化について関心を持って勉強して

いて素晴らしい」など、温かい感想をいただきました。



▲インタビュー風景。学校のこと、家族のことなど、中学生への質問も。

## 中学生の感想

「中学生の私達にも効果がありそうな体操だった。自分達が高齢者になった時にこのような体操ができる施設があるとうれしい。」

「地域の方々が集まる楽しい場所としても機能していることがとてもよいと思いました。」

「僕達がやってもしんどかったのに、『楽しい』やってよかったな

ど前向きな意見ばかり出ました。僕達を気遣って声をかけてくださったことに感動しました。」

「こけないからだ体操のおもしろさが分かったこと、皆さんとお話できたことが楽しかったです。」



▲全員でポーズ！めざせ元気！！

中学生は今後、現地での取材を元に、地域を活性化するための企画書を作成し、校内で発表会を行うそうです。どんな企画書ができるのか、楽しみです。

中学生の他にも、市内の高校生、大学生も地域に出向いてフィールドワークや交流活動を行っています。

地域の皆さんには、いつも快く受け入れていただきありがとうございます。

今後も、地域の中学生、高校生、大学生の学びにご協力いただきますようお願いいたします。

# こんな時だからこそ、やりたいことを実現してみよう！

「皆さんは、あることに夢中になって時間も悩みも忘れてしまう、という経験はありませんか？」

「こけないからだ新聞の第2号で、平福のこけない体操のグループ「生き生き会」で、週1回会報を作成し、参加者に届けている、とお伝えしました。

平福では11月10日から、当面の期間体操を休止することとなり、お互いのつながりがなくならないよう、会報の作成、配布を再開しました。

この会報に、次のように書かれている箇所があります。  
「各自の活動目標を自宅で実行し、点検表に記録します」

その点検表を詳しく見てみると、各自がテレビ体操やウォーキング、手芸や花を育てる、など、これができるくらいいな、ちょっと頑張ればできそう、といったことを目標として掲げます。

そして、その目標に毎週取り組み、めたかどうかを記録し、会報で各自の目標を紹介する取り組みを進めておられます。

冒頭、夢中になることがありませんかとお聞きしました。悩みを忘れたり、幸せな気持ちになれる活動は、ご本人にしかわかりません。

その活動を目標として設定し取り組むことは、ご本人にとって充実した生活だといえます。

「コロナ禍で、体と心とお付き合いが難しい状態であることが難しい時だからこそ、今何がしたいのか、どうすれば上手くできるのかを考えるにはよい時期だと言えるのではないのでしょうか。」

そこで今回は、「私の目標達成シート」を資料としてつけました。頑張つてやってみたいことや、できるといいなと感じることを目標にします。そしてその目標を目標にして、具体的にどんなことをするか、決めてみましょう。参考に私(安本)と、高谷作業療法士の目標をお伝えします。よいお年をお迎えください。

## 私の目標達成シート (安本)

今、やりたいことを、ひとつ書いてみましょう

私は今、  
1年に1~2回は、温泉旅館で温泉に入り、おいしいものを食べて、疲れた体と心をゆっくり癒す  
をやりたい！



そのために、これからやること

- ①どの県の、どの温泉に行くか、情報収集する
- ②小銭貯金を始め、行くときに金銭的負担を少なくする
- ③温泉近くにある観光地にも立ち寄れるよう、行程表をつくる
- ④家を空けてもいいように、飼っている犬を近所に預けるお願いをする

## 私の目標達成シート (高谷)

今、やりたいことを、ひとつ書いてみましょう

私は今、  
手芸(刺繍)  
をやりたい！



そのために、これからやること

- ①刺繍で作りたいものを調べて、決める
- ②家族にやりたいことを伝え、時間をつくることに協力してもらう
- ③材料、道具を準備する
- ④短時間でできるものから始める

【2面の答え】①はつゆめ、おせち  
②ひこうき、せいざ③みかん、こたつ

# 私の目標達成シート

今、やりたいことを、ひとつ書いてみましょう

私は今、

をやりたい！



そのために、これからやること

①

②

③

④