



**鶴瀬東2丁目集会所
いきいきパワーアップクラブ**

足腰に自信がない高齢者でも気軽に通える場所に体操クラブをつくりたい、地域から高齢者を元気にしたいとの思いから、健康増進センターと鶴瀬東二丁目北町会とが協力して、市内で最初にできたクラブです。

町会が会場を用意し参加者を集め、健康増進センターの職員が毎週1回その会場に行つて体操を指導しました。また、クラブの運営方法について一緒に相談し、およそ3か月半でクラブとして独り立ちしました。町会員に限らず広く新しい会員を受け入れながら丸5年が過ぎました。

このクラブでは、パワーアップ体操のほかにも、「きよしのズンドコ節」や「富士見音頭」などの盆踊りも取り入れ、みんな



皆さんの町会にも体操クラブを作りませんか。健康増進センターが親身になってお手伝いします。問合せ/健康増進センター 049-252-3771

なで楽しく体を動かしています。また、休憩時間や体操が終わった後の交流時間も大きな楽しみの一つになっています。

こうしたクラブがあることで、高齢者の元気づくりだけではなく、地域での交流の場として町会の活動を活性化することにも役立っています。

現在、市内に18か所のクラブがあり、それぞれが地域の特色を活かして楽しく活動を続けています。



ふじみパワーアップ体操で健康いきいき

～あなたの地域にもパワーアップ体操のクラブをつくりませんか～

いつまでも元気で、自分らしく暮らすことは、だれにも共通の願いです。そのためには、年をとったからといって家に引きこもらず、どんどん外に出て体を動かしたり、人と交流することが大切です。

現在活動しているパワーアップ体操のクラブはどれも参加希望者があふれるほど大盛況です。あなたの地域でもパワーアップ体操を始め、地域で元気に暮らしませんか。

健康増進センター 049-252-3771

いつまでも元気に自分らしく暮らすためには

「運動習慣をもつこと」、「人と交流する機会をもつこと」、この2つが効果的であることが近年の研究で分かってきました。多くの方がそのことは認識していると思いますが、こんな悩みはありませんか。

自分だけで運動を続けることは難しい...



地域には知人や友人がいない...



人との集まりに参加するのは苦手...

運動もおしゃべりも苦手で...

こんな悩みを解決するために、市ではふじみパワーアップ体操を広めています。

ふじみパワーアップ体操は運動や認知の力を維持しやすいよう考案した体操です。

このような方も大丈夫です。決まった時間にいつもの場所に行つて、一緒に体を動かして、気持ちよく汗を流すうちに、自然と仲間づくりも進みます。

地域での交流が広がっています

パワーアップ体操が始まった当初は、人を集めるのが大変でした。しかし、参加した人から口コミでどんどん広がり、今では参加希望者であふれています。普段はシルバーカーを押して歩いている方が、パワーアップ体操に参加しており、元気に体操している姿を見るとすごいと思います。私自身も体の動きが軽くなり、バランスをくずさなくなつたなどの効果を実感しています。

また、クラブでは「富士見音頭」などの盆踊りも踊っている



林フミエさん

ので、地区の運動会やまつりなどで、これまでぜんぜん踊っていなかった人が盆踊りの輪に加わるなど、ほかの地域活動に参加する方も増えていきます。また、お花見や紅葉狩りなどでも交流しています。

健康づくりは元気なうちから

平成18年に鶴瀬東2丁目集会所が完成しました。この集会所では多目的に使用できるように、フロアリングの部屋を設けてもらいました。このおかげで、集会所は常に予約がいっぱいです。また、ふじみパワーアップ体操を行うための地域の拠点となりました。

かくなります。年をとっても元気でいられることは、自分にとっても家族にとっても社会にとってもよいことです。健康づくりは元気なうちから、始めることが大切だと思います。



堀井正男さん