

インタビュー



いい仲間と 楽しく健康に

あさピー☆きらり体操参加者
江ヶ崎西寿会会長
菅谷稔さん(79歳・江ヶ崎)

3年前から地元のシニアクラブで、あさピー☆きらり体操に取り組んでいます。この体操はゆっくりとした動きの中で体に適度な負荷がかかり、続けていくうちに痛いところがなくなってきました。何より普段家から出なかった人も進んで集まるようになり、会の一体感が増したことが良かったですね。今ではみんな、月2回の活動を楽しみにしています。会ではみんなが支えてくれるし、いい仲間恵まれて幸せです。

体操のほかにも、グラウンドゴルフや区の行事などを行っています。家の中に引っ込んでいては駄目。一度外に出れば仲間もできるし絶対に楽しくなると思います。

DATA FILE 江ヶ崎西寿会
活動日時／毎月第2・4金曜日 午後1時30分～3時
場所／江ヶ崎西町区コミュニティセンター
問い合わせ／☎62-0949(菅谷)

あさピー☆きらり体操は、群馬大学が開発した「高齢者の暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」を参考に、旭中央病院リハビリテーション科と市が協力して考案したものです。

準備運動から始まり、口の体操や筋トレ、スクワットの四つの運動で構成されています。ややきついくらいの負荷をかけ、慣れてきたら重りを使うのが特徴です。

実際に体験した人からは「畑仕事で楽になった」「立ったままズボンがはけるようになった」「葉が減って医療費が安くなった」「良く眠れるようになった」「みんなと会ってストレス解消ができる」などの感想が寄せられています。



通いの場での「あさピー☆きらり体操」

90歳を過ぎても運動を継続することで、筋力の維持や向上が期待できるといわれています。

生活に必要な筋力を維持

楽しく集まれる場所づくり

地域交流スペース「ホットとステーション菜の花」

この場所は、震災後に旭市に移り住んだ小菅恵子さんが「地域の役に立つホットとステーション菜の花」を作りたいと、平成27年3月にオープンしたものと、平成27年3月にオープンしたものと、店舗部分には衣類などの手作り品が並び、活動資金に充てているそうです。今では口コミで広まり、手作り品を求める常連や、近所の高齢者にとってなくてはならない集いの場になっています。



手作りの品が並び

毎日通うという近くに住む80代の女性に話を聞くと「みんなの顔を見に来るのが楽しみ。ここができる前は一人で家にいることが多かった」と振り返ってくれました。

高齢者が居場所を作り、そこに若者や子どもたちが加わっていければ、地域コミュニティの新しい形になるのかもしれない。

インタビュー

多くの人と関わる ことが元気の源

ホットとステーション菜の花
代表

小菅恵子さん(78歳・下永井)



もともと都内で介護福祉士の資格を生かし、訪問介護の仕事をしていました。仕事を辞めてからは、絵手紙や男性向けの料理教室など、高齢者を対象にした講座を開いていました。

こうした経験から、旭市でも地域のために気軽に集まっておしゃべりできる場所を作りたいと思い、いろいろな人の協力もあつた中で、この場所をオープンすることができました。毎日行くところがあるということは、生活にも張りが出るといいますし、何よりみんなに集まってもらえると自分も楽しいです。ここで知り合った友達はお金には変えられません。

DATA FILE ホットとステーション菜の花
開設日時／毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※祝日除く。
場所／横根166番地
問い合わせ／☎57-2887(小菅)

地域の集いの場を活用していつまでも元気に

自分に合った活動を見つけよう



健康は多くの人にとっての関心事です。皆さんもテレビの健康特集について手止めて見入ってみたい、「体に良い」「長寿の人たちが実践」と聞くと、その習慣を生活に取り入れてみたいという経験があるのではないのでしょうか。

高齢者が生き生きと暮らしていくためには、心と体の健康が大切です。生活機能の改善が必要な状況になってから、介護予防に取り組むのではなく、普段から病気にならないように健康増進に努め、病気の原因となるものを予防、改善していくことが重要だと考えられます。

市では高齢者が定期的に集まり、活動できる「通いの場」を増やしていきながら、「あさピー☆きらり体操」をはじめとした介護予防運動、食生活の改善やスポーツを通じた健康づくりなど、人と人がつながるまちづくりに取り組んでいます。

高齢者が地域の集会所などの「通いの場」に気軽に集まり、地域の人と触れ合いながら活動することによって、体力の保持や向上が図れます。話し相手や友達ができることで気持ちに変化が生まれ、外に出掛けて活動する習慣が身に付きます。

ここでは市内のスポーツサークルや、ボランティア活動など、さまざまな活動を通して活躍し、充実した毎日を過ごす人たちを紹介します。

あなたも得意なことや興味があることなど、新たな生きがいを見つけてみませんか。

