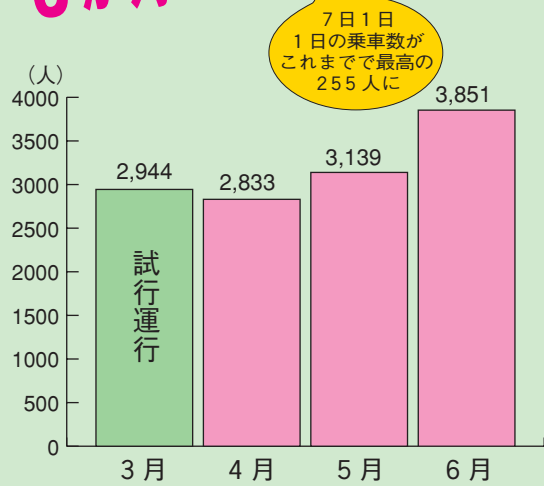


雪舟くん

乗車数

3か月で1万人を突破!



1日250人超えの日も

4月1日から本格運行を開始した雪舟くん。本格運行後の延べの乗車数が7月1日、1万人を突破。また、この日は255人と、本格運行後で最高の乗車数も記録した。月ごとの乗車数も上のグラフのとおり、右上がりが増えている。利用目的としては、通院や買い物が多数を占めている。1日平均では、4月が142人、5月が165人、6月が175人



雪舟くんを利用する皆さん。利用者からは、「連れ立って、買い物をしていた」という声も聞かれた



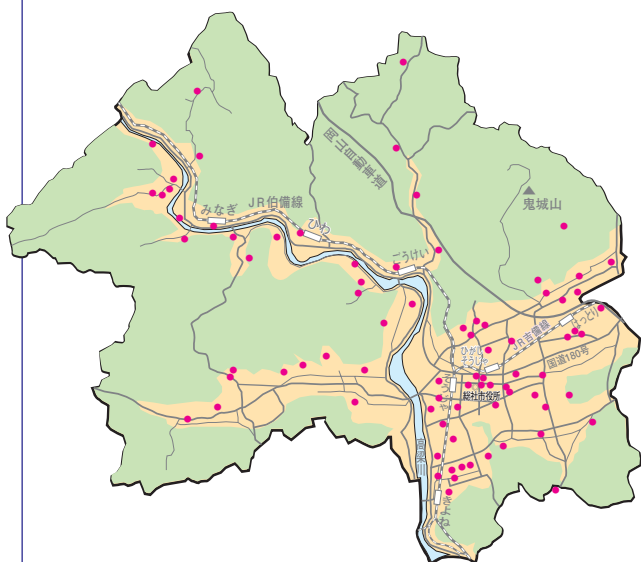
いきいき百歳体操の手伝いなどをする人を養成する介護予防サポーター養成講座。今年度は25人がいきいき百歳体操や口腔機能の向上などを学ぶ。講座修了後には、介護予防を中心に地域の健康づくりのけん引力となる



東阿曾公会堂でいきいき百歳体操をする東阿曾サロンの皆さん。今年6月に始めたばかりで、和気あいあいと体操をしていた

特集

いきいき百歳体操の実施場所一覧



市内でいきいき百歳体操を行っている場所を●で示した地図。ほぼ市内一円で行われていることがわかる。保健福祉部長は今年度の部長 Manifesto で新規に27の実践グループづくりに取り組む。

自宅から徒歩15分程度で通える場所で行えるのが望ましいと言う。実践グループには体操で手首や足首につけるおもりと体操の手引きを市から貸し出している。最初の数回は、市職員や介護予防サポーターがお手伝いをするので安心して申し込んでほしい。

4月から本格運行を始めた総社市新生活交通「雪舟くん」。延べの乗車数が7月1日、1万人を突破した。市民の日常の交通手段となることが最大の使命だが、健康増進の一助

にとの側面もある。戸口から戸口へ送迎する雪舟くんだからこそ、気軽に外出することができ、健康づくりになると考えている。雪舟くんを利用し、知らず知らず健康が維持できれば良いことだ。

元気の源づくりは身近にある。うまく活用して健康づくりに生かそう。

問い合わせ ▼いきいき百歳体操 地域包括支援センター (☎08244) ▼雪舟くん 人権・まちづくり課 全安心係 (☎08249)

「元気で、人の手を借りずに歩き続けたい」。

市が推奨する介護予防の体操「いきいき百歳体操」を実践する会場で聞かれた言葉。手足の筋力を維持・向上しようと、10人ほどの人が約40分間、簡単でゆったりとした体操に取り組んでいた。

体操は平成20年6月、高齢者の介護予防を目的に始めた。現在、市内にはこうした少人数での体操をするグループが80あり、約1200人

が実践中。各グループとも近所の人同士、近くの公会堂や個人宅などに集まり、週1回のペースで体操をしている。

「集って会話することで絆が深まり、お互いを見守ることにもなった」。担当する地域包括支援センターの平野悦子センター長は、予期せず筋力・体力アップの介護予防以外の効果が生まれたと話す。

同センターでは、新規に実践するグループを募集している。参加する人がいずれも、

元気の源を作ろう

健康づくりは、だれしもの課題。負担なくできることこそしたことはない。元気にいきいきと暮らすために、いきいき百歳体操への参加や雪舟くんでの外出することで、健康づくりをしてはどうでしょうか。

体操や外出で健康づくり