

地域のサロンとともに歩み らくらく筋トレ10周年



「昭和村らくらく筋トレ」の取り組みが始まってから10周年を迎え、9月19日に記念大会が開かれました。平成18年度に赤城原の老人会から始まった「筋トレ体操」は、今では村内26カ所の「筋トレサロン」として広がっています。

村では9月19日、らくらく筋トレの10周年を記念した大会を村公民館で開催し、村内各地区で「らくらく筋トレ体操」に取り組む105名の方々が参加しました。

大会では、「らくらく筋トレ体操」(高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング)を提唱した首都大学東京の浅川康吉教授による記念講演や、「昭和村筋トレサロンの歩み」を写真とともに振り返りました。

また、介護予防サポーター研修の全課程を修了された3名に「介護予防サポーター上級認定証」が授与されたほか、昭和村介護予防サポーターとして、介護予防活動に積極的な参加を続ける、80歳以上の方のお元気な姿に敬意を表し、11名に「介護予防サポーター特別表彰」が行われました。

筋トレ体操 「自分のため」

自分らしい生活を続けるため、体の基礎となる筋力が落ちないように、また歩行バランスを保てるようにと考えられた体操、それが「らくらく筋トレ体操」です。椅子を使ってゆつくりと行う筋力トレーニングなので、誰でも無理なく参加することができます。



新介護予防サポーター



堤村長から表彰状を授与



介護予防サポーター特別表彰を授与されたみなさん



記念講演を行う浅川教授



講演に熱心に耳を傾ける参加者のみなさん



筋トレサロンの詩をつくってくれた澤浦ハマ子さん

地域の「支え合い」が 深まる場

赤城原で筋トレ体操が行われた2年後、この「筋トレ」と、地域の交流の場である「ふれあいいいきサロン」が一体となり「筋トレサロン」が誕生しました。これにより、年齢に負けない体と健やかな心を育むだけでなく、地域の皆さんの交流と、支え合いを深めることにもつながりました。今では、26会場もの「筋トレサロン」が生まれています。

認定証・表彰を受け られた方々

らくらく筋トレ10周年記念大会で認定証および特別表彰を授与された方々をご紹介します。(敬称略)

〔介護予防サポーター上級認定証〕 高橋春子(藤井)、新木かをる(椽久保北部)、筏井百合江(大河原)

〔介護予防サポーター特別表彰〕 阿部一三(椽久保南部)、角田勝美(椽久保南部)、堤みゑ(入原下)、星野綾子(宮貝戸)、諸田兼子(入沢)、山口セツ子(藤井)、倉澤コト子(根岸)、堤フジ(入原下)、堀澤雅子(入原下)、関上綾子(森下中)、飯塚サダ子(滝寺)