

## シニア健康応援隊活動

# 「手ぬぐい体操♥なかめぐろ」がスタート

平成27年度の「シニア健康応援隊メンバー養成講座（第2期）」の卒業生（応援隊メンバー）による自主グループ活動が4月から特別養護老人ホーム中目黒で始まりました。

毎週月曜日の10時から、毎回20～30人の参加で開催しています。

区で作成して実施している「めぐろ手ぬぐい体操」を中心に、口腔トレーニングや脳トレ、歌なども組み合わせて、1時間半の時間もあるという間です。

参加者からは、「毎週来るのが楽しみ!」「ここでしか体を動かす機会がない」などの声が聞かれます。



（手ぬぐい体操の様子）

応援隊メンバーは、会場設営や受付、体操の指導などを分担しています。

最初は、うまく運営できるか不安でいっぱいの様子でしたが、回を重ねる毎に徐々に自信もつき、参加者とのコミュニケーションもよくなって楽しい会になっています。

メンバーの三輪さんは、「みなさんの笑顔と、感謝の言葉が励みになっています。」と話しています。



（応援隊メンバーのみなさん）

このほか、第1期卒業生が、区営青葉台一丁目アパート集会所（「青葉台おきらく会」毎月第1木曜日10時～11時半）と区営清水町アパート集会所（「元気いちばん」毎月第2火曜日14時～15時）で活動しています。さらに、第2期卒業生のもう1グループにより、平町老人いこいの家で「めぐろ楽々体操クラブ」（毎週水曜日13時半～15時）がスタートする予定です。

今年度も10月31日から「シニア健康応援隊メンバー養成講座（第3期）」（めぐろ区報9月15日号で募集予定）を開催します。みなさんも、養成講座に参加して、介護予防リーダーとして地域に介護予防の輪を広げる活動をしてみませんか。

平成28年7月 目黒区介護予防通信 ～ Vol.26 ～

発行：目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎ 5722-9608

※区のホームページで、介護予防事業の内容や最近の介護予防通信をご覧ください。

アドレス <http://www.city.meguro.tokyo.jp/> (目黒区一般介護予防事業 で検索)