

南太閤山3・4丁目教室

陽春の候、皆さま如何お過ごしでしょうか。

病気を未然に防ぎ、きらきら輝き天寿を全うしようの基に、いよいよ『元気 up きらり体操教室』が始まります。健康運動ばかりではなく、ゲームあり、笑いもあり、ドキドキするフォークダンス、ボール遊び等色々なプログラムを組み込んだ、元気 up きらりの運動です。今回は今年初めてのスタートです。きめの細かい健康管理ができるよう、プログラムを組みました。

下記の要領で健康管理・維持の為「元気 up きらり健康体操・南太閤山3・4丁目教室」を開催します。

記

日 時 : 5月 28日 (土曜日) 10時00分より11時30分
 場 所 : 南太閤山3・4丁目 花園集会所
 参 加 費 : 無 料
 対 象 : 3・4丁目住民誰でも
 服装 持物 : 動きやすい服装、簡単な飲み物、汗ふきタオル

内 容 : ヘルスチェック きらり問診
 ウォーミングアップ
 元気 up 体操 (色々な実践型メニュー)
 クールダウン
 ケアーチェック

次回もどうぞ

今回は6月後半の、同じ時間帯の予定です。



三重県いなべ市の各集会所で展開している事業、「元気クラブ」の健康体操教室のスナップです。中には88歳のおばあちゃんが元気に参加されておられました。医者いらずで、市の医療費抑制効果が数字で表れているそうです。今回の展開は、『医者いらずの、きらきら輝きころりんの天寿全う』を目指して、体操、ゲーム、ボール遊び、フォークダンス、ムズムズ体操等、継続的な教室開催です。

南太閤山3・4丁目 町内会 福祉部
 介護福祉士、看護師
 こすぎ総合スポーツクラブきらり



元気upきらり健康教室

通信

南太閤山3・4丁目教室

5月28日『元気upきらり体操教室』が始まりました。最初はきつそうな内容のようなので不安でしたが、出席して本当に軽い運動でした。足のご不自由な人にとってもできる動きでした。次回からパイプ椅子も準備致します。写真の見てのとおり緩やかな運動のメニューです。河浦さんの血圧測定に始まり、最後は肩もみ、肩たたきで終わりました。おしゃべりもして笑い声が集会所に響き渡りました。次回から「おしゃべりのツマに、お菓子も良いね。」そんなアイデアが出ましたので、お菓子代100円をご持参下さい。1時間30分の和やかな元気upきらり健康教室でした。次回の参加希望は全員でした。始まる前は、気分・体調がご不満の方でも終わってみれば、気分・体調大満足の問診結果でした。これを継続することが、きらきら輝く、毎日になるのではないのでしょうか。気軽においで下さい。2回目は下記の日程です。お待ちしております。

記

日 時 : 6月 25日 (土曜日) 10時00分より11時30分
 場 所 : 南太閤山3・4丁目 花園集会所
 参 加 費 : お茶・お菓子準備の為 100円
 対 象 : 3・4丁目住民、誰でも
 服装 持物 : 動きやすい服装、簡単な飲み物、汗ふきタオル
 内 容 : きらり問診票
 ヘルスチェック
 ウォーミングアップ
 元気づくり体操 (色々なメニューを展開)
 クールダウン
 きらり問診票

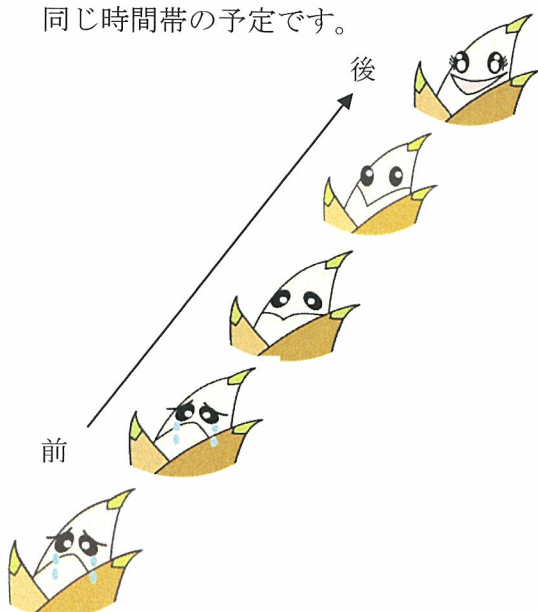
3回目は 7月30日(土曜日)の予定です。
 同じ時間帯の予定です。



肩もみ



気持ちいいー



南太閤山3・4丁目 町内会 福祉部
 介護福祉士、看護師
 こすぎ総合スポーツクラブきらり



元気upきらり健康運動教室

通信

南太閤山3・4丁目教室

6月25日『元気upきらり健康運動教室』の第2回目を実施いたしました。今回はパイプ椅子も準備し致しました。雨模様なので参加がどうなるか不安でしたが、合計14名の出席でした。健康体操前の血圧測定は、集会所に歩いてこられてすぐの測定でしたので、平生より全員高い値が測定されました。次回の課題として残りました。今回の写真は見てのとおり前回同様緩やかな運動のメニューでした。足のご不自由な人にとってもできる動きでした。おしゃべりもして笑い声が集会所に響き渡りました。1時間30分の和やかな元気upきらり健康運動教室でした。次回の参加希望は全員でした。始まる前は、気分・体調がご不満の方でも終わってみれば、気分・体調大満足の問診結果でした。これを継続することが、きらきら輝く、毎日になるのではないのでしょうか。気軽においで下さい。3回目は下記の日程です。お待ちしております。

記

日 時 : 7月 30日 (土曜日) 10時00分より11時30分
 場 所 : 南太閤山3・4丁目 花園集会所
 参 加 費 : お菓子準備の為 100円
 対 象 : 3・4丁目住民、誰でも
 服装 持物 : 動きやすい服装、簡単な飲み物、汗ふきタオル
 内 容 : きらり問診票
 ヘルスチェック
 ウォーミングアップ
 元気づくり体操 (色々なメニューを展開)
 クールダウン
 きらり問診票

4回目は 8月27日(土曜日)の予定です。
 同じ時間帯の予定です。

血圧測定ときらり問診票



膝もこんなに上がりました



足腰の基本スクワット



コルセットの方もOK



南太閤山3・4丁目 町内会 福祉部
 介護福祉士、看護師
 こすぎ総合スポーツクラブきらり



元気まら健康運動教室

通信

南太閤山3・4丁目教室

7月30日『元気 up きらり健康運動教室』の第3回を実施いたしました。今回は、とてもうれしい事に90歳のご高齢の方の参加がありました。ゆるやかな運動の中に楽しみのある動き、腹筋、スクワット、前屈等、体を柔らかくする動きなので無理なく楽しめました。合計15名の出席です。今回は、きらり問診票の集計表を通信に添付してみました。運動前の満足度、運動後の満足度、個々の違いがありますが、終わってみてのさわやかさ、満足感はいずれも満足でした。終わってみれば、気分・体調大満足の評価でした。おしゃべりもして笑い声が集会所に響き渡りました。次回の参加希望は全員でした。これを継続することが、きらきら輝く、毎日になるのではないのでしょうか。気軽においで下さい。4回目は下記の日程です。お待ちしております。

記

日 時 : 9月24日 (土曜日) 10時00分より11時30分

場 所 : 南太閤山3・4丁目 花園集会所

参 加 費 : お菓子準備の為 100円

対 象 : 3・4丁目住民、誰でも

服装 持物 : 動きやすい服装、簡単な飲み物、汗ふきタオル

内 容 : きらり問診票・ヘルスチェック・ウォーミングアップ

元気づくり体操 (色々なメニューを展開)・クールダウン・きらり問診票

5回目は 10月29日 (土曜日) の予定です。同じ時間帯の予定です。

南太閤山3・4丁目教室

場所 花園集会所

きらり問診票集計

平成23年7月30日実施

イニシャル	E・T	T・R	K・E	O・M	S・U	K・T	K・K	I・K	I・T	S・E	Y・M	N・R	H・K	M・Y
年齢	76	67		78	82	74	74	64	82	80	67	70	77	90
今日の気分は	満足	☒	☒	☒		☒	☒	☒	☒	☒		☒	☒	☒
	やや満足	☒	☒	☒		☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
	普通	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	やや不満													
	不満													
今日の体調は	満足	☒	☒	☒		☒	☒	☒	☒	☒		☒	☒	☒
	やや満足	☒	☒	☒		☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
	普通	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	やや不満													
	不満													
次回の参加は	はい	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	いいえ													
	回答無													

南太閤山3・4丁目 町内会 福祉部
介護福祉士、看護師
こすぎ総合スポーツクラブきらり



「元気up きらり 健康運動・・・教室」

南太3・4丁目

南太コミュニティーセンター

元気up きらり プログラム

1時間30分コースプログラム

時間		
開始	15分	オリエンテーション メディカルチェック
事前チェック		ヘルスチェック メンタルチェック きらり問診票
アップ	15分	元気upきらり体操 まいまい体操 ウオーミングup スクワット・腹筋・腕立
健康教室	30分	実践型プログラム 元気づくりコース色々メニュー 健康体操 元気づくり体操 ムズムズ体操 歩こう会 ボール遊び 民謡 ホークダンス
クールダウン	15分	元気upきらり体操 まいまい体操 クールdown スクワット・腹筋・腕立
事後チェック	15分	ヘルスチェック メンタルチェック きらり問診票
終了		次回参加への促し
計90分		

南太閤山3・4丁目教室 きらり問診票集 計

平成23年5月28日

場所 花園集会所

イニシャル	E・T	T・R	K・E	H・K	S・U	K・T	T・T	I・K	計
性別	女	女	女	女	女	女	女	男	
年齢	75	66		77	82	73	67	64	
血圧値最大 mmHg	141	132	124	154	167	136		154	
血圧値最小 mmHg	53	91	67	89	63	81		87	
心拍数(脈拍) 回／1分	58	101	75	81	65	68		65	
前 屈 Cm									
今日の気分は	満足	○	○	○	○	○	○	○	4
	やや満足	○	○	○	○	○	○	○	6
	普通								4
	やや不満								1
今日の体調は	満足	○	○	○	○	○	○	○	4
	やや満足	○	○	○	○	○	○	○	4
	普通	○	○	○	○	○	○	○	4
	やや不満								3
次回参加は	はい	○	○	○	○	○	○	○	8
	いいえ								0
	回答無								0

吉 集 町 会

場所 花園集会所

[illegible]

土集縣志問

平成23年7月30日

場所 花園集團會所

[illegible]