

はんとけん通信

第2号 令和6年12月18日発行
 発行：平佐西地区コミュニティ協議会
 地域おこし協力隊 尾野 真衣子

こんにちは！地域おこし協力隊の“おのちゃん”です。はんとけん通信の第2号が発行できました！！
 今年の夏も、猛暑により、体操の開催にみなさん苦労されたと思います。
 今からは寒くなり、カラダが固くなっていくので、しっかりとカラダをほぐしていきましょう！！



「はんとけん体操フォーラム～目指そう！みんなの居場所づくり～」7月21日（日）

講師に【はんとけん体操=こけないからだ体操】の生みの親である、岡山県津山市の安本勝博氏をお招きし、体操が20年続く秘訣や、なぜ体操をするのか？という話をさせていただきました。

また、平佐権現原、川原田、峯山地区の3つの団体の活動報告もありました。市内でも地域によって環境が違うので、それぞれのやり方がとても大切です。しかし、共通していることは、”とりあえず、みんなで集まって、体操して、お喋りをしていたら継続することができている。”ということです。

- ①毎日誰とも喋らずに、ひとりで体操している人
- ②いろんな人と毎日喋るけど、体操しない人

その人の5年後、10年後はどちらが元気かという②だそうです。

“みんなでわいわいすることが一番大切なこと”

そういう居場所が、どんどん増えると良いですね。



「宮崎県都城市こけないからだづくり講座研修」9月17日～18日

宮崎県都城市は、こけないからだづくり講座（はんとけん体操）を続けて10年が経ちます。

現在は270箇所、3千人以上が毎週体操に参加しています！！（平佐西地区では17箇所、230人）

宮崎県立看護大学の分析により、体操を実施することにより、医療費のおおよそ6千万円の削減や9ヶ月以上参加することで10歳分若返る運動機能改善の効果があると結果が出ています。

そして、もっと参加者を増やすための取り組みとして、イオンモールで体験会をしていました。

イオンモールは駐車場が広く、バスや電車もあるため交通便がよく、色んなところから参加がしやすい環境です。

2日目の自治会への訪問は、ちょうど体操を始めて5年9ヶ月目ということで、復習と口腔体操の、骨盤底筋トレーニング、体力測定を包括支援センターの職員さんより指導がありました。都城市は定期的な指導や支援として、しっかりと10年間のプログラムが作成されています。都城市の準備体操や口腔体操等、興味のあるサロンはお知らせください♪



はんとけん体操実施サロン 一覧

平佐西地区	9:30～	月	平佐麓サロン	平佐麓公民館
	10:00～	月	平佐権現原サロン	平佐権現原公民館
	9:00～	月	天辰サロン	三堂公民館
	13:30～	月	燦燦クラブ	寄待公民館
	14:00～	月	さわやかサロン皿山	皿山公民館
	9:00～	火	大明神元気サロン	大明神公民館
	9:30～	火	喜入いきいきサロン	喜入公民館
	9:30～	火	碓山ことぶきサロン	碓山公民館
	9:00～	水	川原田サロン	グラウンドゴルフ広場
	9:00～	水	天辰馬場サロン	天辰馬場公民館
	9:30～	水	横馬場サロン	横馬場公民館
	13:30～	水	加治屋馬場サロン (100歳体操)	オドウ商店
	9:30～	木	中ノ原ふれあいサロン	中ノ原公民館
	10:00～	木	鳥追いきいきサロン	平佐西集会所
9:30～	木	田崎鶴亀サロン	田崎公民館	
13:30～	木	わいわいサロン	平佐西地区コミ活動室	
9:00～	金	坊ノ下サロン	坊ノ下公民館	
吉川地区	10:00～	金	吉川地区コミ	吉川地区コミ
隈之城地区	9:30～	木	矢倉自治会	矢倉自治会館
	10:00～	木	坪塚さわやかサロン	坪塚自治会館
	13:00～	土	都自治会	都自治会館
八幡地区	13:00～	火	さわやか健康サロン	杉之角自治会館
育英地区	10:00～	水・木	鶴峯かたいもそ会	鶴峯自治公民館
永利地区	13:00～	火	赤坂自治会	赤坂自治会館
入来地区	9:00～	月	清色地区コミ	清色地区コミ
	13:30～	水	朝陽地区コミ	朝陽地区コミ

はんとけん体操の活動について、インスタグラムにて情報発信中！！

はんとけん体操に興味のある方、地域で取り組みたいと思っている方、お気軽にご相談ください。

みんなで一緒に健康で元気に楽しい薩摩川内市にしましょう！！



HIRASANISHI_HANTOKEN

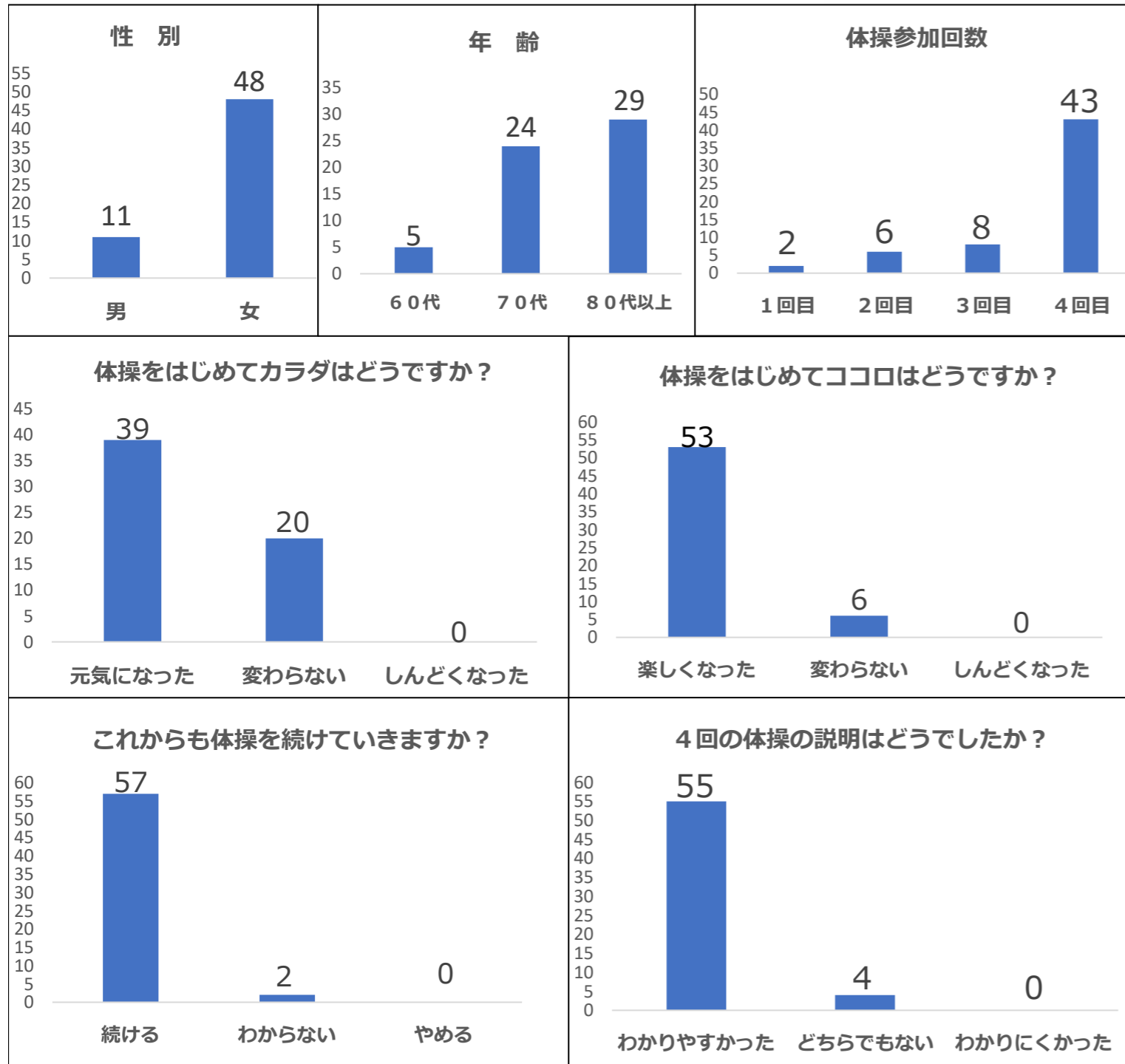
「はんとけん体操」仲間が市内で続々増加中!!

9月から、はんとけん体操の立ち上げ支援を平佐西地区の推進員のメンバーと一緒に、5か所行いました。(隈之城:都 坪塚 矢倉 永利:赤坂 八幡:杉之角)
 市内で、はんとけん体操の活動仲間が60名近く増えましたよ!!
 体操を始めた人たちは、みんなと会うことが楽しいという感想が沢山ありました。
 毎週来れるかな?毎週体操するのはどうかな?...という思いを持ちながら始まっていますが、気が付けばみんなの楽しい居場所になっています。
 1か月体操に参加された方たちの効果や感想を取り上げていきます。
 是非、みなさんもはんとけん体操を始めてみませんか??



坪塚

アンケート結果



【参加者の感想】

- ・楽しかった。元気になる。1週間が待ち遠しい。
- ・無理な動作はないので、楽しく続けられると思います。
- ・ゆっくりなので、やりやすい。わかりやすかった。
- ・家にずっといるより気分が晴々するかも!?
- ・もっとたくさんの方が来てほしい。みなさんも一緒にどうですか?
- ・自分のためです。頑張りましょう。
- ・80歳を過ぎ、自分自身の事ができることが有り難い事だと思います。
- ・これから更に健康寿命を延ばしたく、頑張ろうと思います。
- ・最初は辛くて筋肉痛になった。でも2, 3回すると大丈夫。
- ・体を動かすのは、元気の源ですよ!!
- ・みんなと顔を合わせる、おしゃべりをする。楽しいよ!!
- ・無理をしないで、来れる時だけでも良いと思う。



矢倉



都

【世話役さんアンケート】

○体操を始める前の不安ごとはどんなところでしたか?

- ・参加者が集まるか不安だった。
- ・指導ができるかどうか心配でした。なんとなく出来そうで良かったです。

○これからの不安ごとはどんなことですか?

- ・参加者が長く続けてくれるか。
- ・皆さんに説明等が続けられるか不安が残ります。

○今からは始める他の地域へのアドバイス

- ・2, 3人からでもゆっくり始めて、口コミでも広まっていけば良いので、気持ちを楽に始めてください。
- ・たくさんの人と関わることが大切なので、1人でいないで、みんなで楽しんでください。
- ・楽しい運動なので、参加したら良いと思います。



杉之角



赤坂

前号のチャレンジゲーム

【お題】キャップ積み 1分間にキャップを何個積むことができるか?

右手の部: 11個 喜入 山ノ内さん

左手の部: 12個 喜入 武 宮さん

期待 柏 木さん

たくさんのご参加ありがとうございました。

1位の方には、素敵な景品をお送りします。

