

いきいきプラザ通信

長いきいき生活を実現しよう

公式LINE



公式YouTube



いつまでもいきいきと！

自分らしく元気な暮らしを楽しもう！

目次

- ・元気のひけつ！特集……………2～3ページ
介護予防に取り組む方にインタビュー！
- ・イベントについて……………4ページ
- ・ちょこっと体操……………4ページ
- ・スマホコラム……………4ページ

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <https://www.fcksc.org/>

元気のひけつ！特集

介護予防に取り組む方にインタビュー

今回は、いきいきプラザに元気に通っている友田様にクローズアップ！週一回のトレーニングや、8月には光明高倉保育園の5歳児に向けて貴重な戦争体験を話してくださいました。その元気の秘訣や日頃心掛けていること、現在の心境や今後の目標などを伺いました。

90歳からはじめた介護予防

きっかけは「膝や腰の痛み」

友田様 2022年頃膝や腰が痛み、地域の**短期集中予防サービス**の参加を経て、自分の健康を保つために、10月にいきいきプラザの**弁慶塾**を紹介されたことがきっかけです。当時90歳。その教室に半年通い、修了後は**筋力向上継続トレーニング**に現在も通い続けています。



※1)短期集中予防サービスとは？

リハビリテーション専門職による指導と面談を通じて自身の心身の状態を保つセルフマネジメントを身につけ、自分らしい元の生活を取り戻すためのサービスです。

※プログラム利用には条件があります。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。

※2)弁慶塾とは？

なりたい自分の実現に向け、ご自身にあったプランを考えて、マシントレーニングや食事、口腔ケア、認知機能低下予防等を行います。

※3)筋力向上継続トレーニングとは？

弁慶塾卒業後、その効果が継続できるように設けられたプログラムです。

※プログラム参加には条件があります。詳しくは職員にお尋ねください。

日頃から心掛けていることは「歩くこと」

友田様 1日3千歩、歩くことを勧められ心掛けています。新聞も配達してもらおうのではありません。自分で買いに行くようにしています。基本は自炊、買い物も自分で行き、3食バランスよく食べるように気を付けています。近隣に住む息子や孫も頻繁に様子を見に来てくれます。

職員 いきいきプラザに来て良かったことはありますか？

友田様 定期的にトレーニングができることです。週に一回通うことを心掛けることが生活の刺激になってとても良いです。

それが自然と日課になっています。

職員 マシン操作を覚えるのは大変ではなかったですか？

友田様 はじめは難しかったですが、何回もやっていけば覚えられました。

職員 他にもいきいきプラザで楽しみにしていることはありますか？

友田様 ちょうど、ふれあい食堂のことを教えてもらい申込んだので、それも楽しみにしています。



光明高倉保育園で「戦争体験」を講話

友田様 3月10日の東京大空襲を体験。実際被害に遭い、祖父母もその犠牲になってしまいました。戦争体験の講話では、自分の体験と似た絵本があったので、子ども達に紙芝居のように紹介をしました。まだ今回の話は難しいかもしれませんが、繰り返し伝えていかないといけないと思いました。「戦争だけはやってはいけません。」「と。前回の東京オリンピックの年に仕事でアメリカに行きましたが、国の大きさに驚きました。よくこんな国と戦争をしたと思いました。」



終戦記念日 光明高倉保育園園児に講話

職員 私の父も昭和10年生まれ、自分が子どもの頃より戦争の体験と「戦争はしてはいけない」と何度も聞かされ、印象に残っています。やはり体験された方が繰り返し伝えていただくことはとても意味があると思います。そのためにも続けていきいきプラザに通ってますます健康寿命を心掛けていただけると嬉しく思います。



編集後記

友田様は、夏の暑い時期も毎週欠かさず参加され、現在もご自身のペースで時間いっぱいトレーニングに励まれています。私も友田様を見習いもっと運動に慣れ親しんでいきたいと思えます!

今回のインタビューで友田様の人生の一端に触れ、健康の秘訣について知ることができました。ご協力ありがとうございました。



今後の目標は「健康寿命」を延ばして

自分の行きたい場所に行くこと

友田様 沖縄か五島列島に行きたいと思っています。沖縄は以前に旅行をしたことがあり、五島列島はキリシタンの伝統があるので行ってみたいと思います。健康であればそれに越したことはないと思いますが、あまり長生きしたいとは思わないかなあ。ある程度歩いて頭がはつきりしていかないと健康寿命ではないですからね。

職員 楽しい目標を持って自分の足で行きたいところに行く! そのためには無理なく続けられる工夫と気持ちがカギでしょうか。まさに「継続は力なり」ですね。最後に、これから介護予防をはじめの方に一言お願いします。

友田様 いきいきプラザに行く和自然に運動になります。慣れ親しみ習慣になるので、ぜひ参加してみると良いと思います。

体力測定会

9月14日(土)ルミエール府中で秋の大測定会を開催！多くの市民が参加し大盛況でした。体力測定会は、いきプラでは年4回、11月の健康アップ月間には3回、その他色々なイベントでも実施しています。今の自分の体力を知るとは、健康を守るため必要不可欠です。HP等をチェックして気軽にご活用ください！



元気一番!!ふちゅう体操

10月6日(日)府中市制施行70周年記念 第44回福祉まつりに、光明高倉保育園児・元気一番!!ひろめ隊と一緒に参加。元気一番!!ふちゅう体操をたくさんの方と一緒にを行いました！ふちゅう体操は、府中小唄をアレンジしたご当地体操です♪子どもから高齢者まで楽しみながら健康アップ!!を目指し普及活動を行っています。出張指導も行っていますので問い合わせください。



いっしょに踊ろう！



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
のびこ

健康運動指導士

ちよこっと体操「冬におすすめ！体ポカポカ」

1 首のストレッチ

肩の力を抜いて首を左右に倒します。



首をゆっくり回しましょう！



2 手首ほぐし

両手を組んでゆっくりと回します。



反対回しも忘れずにしましょう！

3 足首(すねとふくらはぎ)

つま先とかかとを交互に上げます。



「首」がつく部位には、太い血管が通っているため、動かすことで体全体が温まります。冷え性の方は特におすすめです！一緒に寒い冬を乗り越えましょう！

やってみよう！



知って役立つ！スマホコラム「無料アプリの広告表示」

LINEなどを使っていると画面の中に見慣れない画像が出てきたりしませんか？よく見ると広告がほとんどです。無料で使える便利なアプリ(道具)は、広告を収入源にしていることが多く、必ずと言っていいほど広告を表示するようになっています。広告部分を押してしまうと画面が変わってしまいます。スマホでの広告画像は「広告への誘導ボタン」も兼ねていますので、なるべく無視して押さないほうが賢明でしょう。

