



指宿市ころばん体操

ころばん通信

(第7号)



令和4年7月1日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

ころばん体操体験会を開催しました！

令和4年6月7日（火）ころばん体操の魅力地域へ広めることを目的に「ころばん体操体験会」を行いました。

今回は、すでにころばん体操に参加している多くの方々にも出席いただきましたが、未実施の地区の方や、自治会の代表者、新型コロナウイルス感染対策のため、現在は活動を休止されている地区の方など、約60名の方に参加いただきました。ありがとうございました。



Q. ころばん体操とは？

A. 指宿市で平成27年から実施している、介護予防を目的とした筋力運動で、地域の公民館等で週1回活動を行っています。

基本的には、住民のみで実施する住民主体の体操教室です。

Q. どんな筋力運動を行うの？

A.



腕を前に上げる運動



腕を横に上げる運動



イスからの立ち上がり



膝を伸ばす運動



脚の後ろ上げ運動



脚の横上げ運動

地域でころばん体操始めませんか？



「ころばん体操を始めたい」という地区には、説明会の開催および、初めの5回は体操指導を行います。お気軽にお問合せください！

(連絡先)

長寿支援課


TEL：0993-22-2111

健幸・協働のまちづくり課

TEL：0993-23-1003

マスク着用の「今」！

新型コロナウイルスが流行し、マスク生活も2年を経過しました。厚生労働省からマスク着用に関する新たな考え方が示されました。

屋外	人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合… マスク着用の必要なし。	屋内	距離が確保できる	距離が確保できない
	屋内	人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ、会話をほとんど行わない場合… マスク着用の必要なし。	会話をする  マスク着用推奨 ※十分な換気など適切な対策を講じている場合は外すことも可	会話をする  マスク着用推奨
		会話をほとんど行わない  マスク必要なし ※距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞	会話をする  マスク着用推奨	

（厚生労働省作成チラシより一部抜粋）

高齢者の方と会う時や、病院に行く時は、マスクを着用しましょう。体調不良時の外出はお控えください。

ころばん体操は屋内で行われる、唄を歌う場面があるため、引き続き感染対策としてマスク着用を推奨しています！



しかし！ 夏を迎えるにあたり、熱中症にもご注意ください！

- ① 換気を十分に行い、エアコンなどで室温調節をしましょう。
- ② 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。
- ③ 周囲の人との距離を十分にとれる場所へ移動し、マスクを一時的にはずして休憩を取り入れましょう。

ころばん体操に併せて、日常生活に「歩く」をプラスしてみませんか？

「健幸ポイントプロジェクト」は、活動量計を身に付けて生活していただき、健康づくりに取り組む事で獲得したポイントによって地域商品券と交換できる事業です。

ころばん体操と併せて参加している方も多く、活動の励みにいただいています。

月に一度、活動量計のデータ送信および体組成の測定をしていただく必要がありますが、「出張測定会」にお伺いすることも可能です。

団体でご参加いただける場合は、ぜひご相談ください！
 （健幸・協働のまちづくり課 TEL：0993-23-1003）

～出張測定会の様子～



岡児ヶ水区の「ころばん体操」では、10名以上の方に参加していただいています♪

「新ころばん体操 DVD」完成間近！お楽しみに♪

コロナ禍でも自宅でインストラクターの動きを見ながら体操に取り組んでいただけるよう DVD を作成し、配布しています！

これまでの内容に加え、オーラルフレイルを予防する「お口の体操」も収録されています☆

自宅で利用できる資料も配布中！

