

つながる元気！



発行者：西和賀町シルリハの会
会長 和泉昭

西和賀町の高齢化率は51.0%と二人に一人は65歳以上の高齢者です。一方、人生100年の時代を迎えようとしており、65歳から高齢者扱いをするのは早すぎるのではとの声もありますが、いずれ加齢にともないバランス機能や歩行能力が低下し、また、体力の低下から病気にもかかりやすくなります。健康で自立した老後を長く楽しく過ごすためには歳を重ねることに動かしづらくなる関節の動きを維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなど日常生活の動作をラクにして健康寿命を延伸させることが必要です。

そのために西和賀町ではいつでもどこでも体力に自信がない人でもできる「シルバーリハビリ体操」を下記の会場で実施しております。

今回は各自治会が運営主体の“B型サロン”でシルリハ体操を実施している地域をご紹介します。
※A型サロンは次号にてご紹介いたします。

開催場所	サロンの開催回数、開始時間	担当班 主任指導員	連絡先
貝沢公民館	月1回・午前9時30分～	1・2班 立山恵美子	85-5227
高下公民館	月1回・午前9時～	1・2班 村上順子	85-5041
川舟公民館	月1回・午前9時～	2班 古前田静江	85-2248
丸志田公民館	月1回・午前9時～	2班 古前田静江	85-2248
泉沢公民館	月2回・午前9時～	3・4班 田中由美子	85-2069
長瀬野会館	月2回・午前9時30分～	3・4班 田中由美子	85-2069
太田公民館	月2回・午前9時30分～	3・4班 深澤武志	85-3191
鍵飯集会所	月1回・午前10時～	5・6班 高橋かの子	85-2374
新町公民館	月2回・午前10時～	5・6班 泉 秋子	85-3194
白木野公民館	月1回・午前10時～	8班 小田島利昭	82-2310
中村集会所	月1回・午前10時～	8班 小田島利昭	82-2310
天ヶ瀬公民館	月1回・午前11時～	9班 高橋 真	82-3432

各地域の活動紹介

湯本サロン（湯本公民館）A型サロン

開催日：毎月第4水曜日

参加人数：6～10名程度

参加者年齢：74～86歳

指導者：谷 和志・熊沢優子・佐々木悦子
高橋節子・高橋幸子

開催内容：体力測定・体操（ご当地体操含む）、ゲーム

脳トレ（パズル・折り紙等）、昼食会（お昼寝などフリーに過ごす）



回 覧

小繋沢サロン (小繋沢公民館) A型サロン

開 催 日：毎月第2火曜日
参加人数：5～7名程度
参加者年齢：77～89歳
指 導 者：高橋節子・谷 和志・熊沢優子
佐々木悦子・高橋幸子
開 催 内 容：体力測定・体操 (ご当地体操含む)、
ゲーム



左草サロン (左草公民館) A型サロン

開 催 日：毎月第1木曜日
参加人数：7～12名程度
参加者年齢：70～88歳
指 導 者：谷 和志・熊沢優子・佐々木悦子
開 催 内 容：体力測定・体操 (ご当地体操含む)
ゲーム・脳トレ (パズル・折り紙等)・昼食会 (お昼寝などフリーに過ごす)



越中畑サロン (中村集会所)

開 催 日：毎月第3火曜日
参加人数：13～15名程度
参加者年齢：65～92歳
指 導 者：藤原秀子 (リーダー)・小田島利昭
開 催 内 容：シルリハ体操・ゲーム・体力測定
旅行・手品演芸会



白木野サロン (白木野公民館)

開 催 日：毎月第3水曜日
参加人数：12～15名程度
参加者年齢：65～85歳
指 導 者：小田島利昭 (リーダー)・藤原秀子
開 催 内 容：シルリハ体操・ゲーム・DVD鑑賞会
昼食会



編集部より

今号でも地域の活動紹介をさせていただきました。

私たちのシルバーリハビリ体操は高齢者を対象としているため、やさしく簡単な体操となっております。比較的若い参加者には物足りないと感じている方もいると思います。とは言っても、考案された医学博士の太田先生によって効果が実証された体操です。ぜひ地域のサロンに参加されますようお願いしております。

