

健康・福祉部会だより

第10号

西部地域まちづくりの会

発行 令和8年3月13日
発行責任:健康・福祉部会

本年度も西部地域まちづくりの会「健康・福祉部会」の活動に、多くの皆さまのご支援・ご理解・ご協力を賜り、無事に一年間の活動を終えることができました。誠にありがとうございました。

健康・福祉部会の活動も、ささやかな歩みでは有りますが、西部地域の住民同士のつながりが深まり、より暮らしやすいまちづくりになっていければ幸いです。この一年間の取り組みを振り返り、活動内容をまとめましたのでご報告いたします。今後も、皆さまのお声を大切にしながら、活動を続けてまいりたいと考えておりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康・福祉 部会長 横関妙子

最初にご紹介するのは、「**歌声広場**」です。今年は6月、7月、8月、10月、12月と5回開催しました。

◎6月8日の歌声広場 (今年から途中休憩時間に“コーヒータイム”を設けて一息ついて歌いました)



◎8月4日の歌声広場



◎10月6日の歌声広場

振付を付けて歌いました

“美味しい” コーヒーです



◎12月1日の歌声広場 (クリスマスバージョンで開催)

部会員がコーヒーを落としています



「はっぴーきゃりー」と一緒に歌います

今年もサンタさんが来てくれました



歌集:クリスマスと冬バージョンで

次にご紹介するのは、健康社会を目指す「健康体操」です

寝たきりにならない体操

と

元気もりもり体操

寝たきりにならない体操

令和7年5月7日(水) 10:00~11:00



肩まわりの筋肉をほくす
左手を後ろに回し右手で肩たぶから頭を倒す(左右行う)



講師: 葛葉邦彦先生
筋肉工房イーグルトレーニングジム代表



胸の筋肉をほくす
両手で頭をはさみ前に倒す
呼吸を止めないで1分間



肩の筋肉を伸ばす
右手を前に伸ばし左手で右の肩をはさみ反対側に倒す



背中の中の筋肉をほくす
両腕を上げ片方の手を保持してその反対体を揺る(左右行う)



ももの裏面の筋肉を伸ばす
イスの後ろ側に立って左手で椅子を持ち、右手で右足の甲を持つ(左右行う)



みくらはぎを伸ばし、ももの裏面を伸ばす
右足を前に出し膝を折る 左足を後ろに引いて伸ばす(かかとを上げない)



椅子に座って ももの後ろ側の筋肉を伸ばす
正しく座り片方の足を前に出し 前屈しながら前に出した足のかかとをポンと叩く



継続(やめたら衰える)
やっっているから今が有る



スクワット

椅子の脚に立ち 足の広さは肩幅 もものつけ根で体を折り曲げおしりを上げるそして椅子に座る ひざはつま先の上に(ひざはつま先を出ないように)



元気もりもり体操

令和7年7月1日(火) 10:00~11:00

講師: 荒川 玲子先生 健康・福祉協会



西小学校の3年生が 社会見学で西部公民館に来館 一緒に音楽に合わせて踊りました(〃〃)



元気で健康な人は 笑顔も素敵ですね! 笑顔になれるように体操頑張ろう!

《こんな時 地域包括支援センターに相談して下さい!》

介護保険について
知りたい・利用したい

物忘れが
増えてきて心配

一人暮らしで、買い物や
掃除などに困る



地域の集まりや教室を
紹介して欲しい

足腰が弱くなった
ので介護予防
がしたい

上田市西部地域包括支援センター

(上田市からの委託事業です)

住所: 上田市常磐城 2256-1

電話: 0268-71-5712

相談日: 月曜日 ~ 金曜日

時間: 8:30~17:30

令和8年度 健康・福祉部会事業予定表

誰もが健康で安心して生き生きと暮らせる

地域づくりを目指します！

5月～12月 第2月曜日 10:00～11:15

西部公民館 大ホール

日	時	事業名
5月11日(月)	10:00～11:15	寝たきりにならない体操 講師：鷺巣国彦先生
6月8日(月)	10:00～11:15	歌声広場 《はっぴーきゃりーと一緒に歌おう》
7月13日(月)	10:00～11:15	ふらっといきいき体操 講師：山崎星弥先生
8月10日(月)	10:00～11:15	歌声広場 《はっぴーきゃりーと一緒に歌おう》
9月14日(月)	10:00～11:15	寝たきりにならない体操 講師：鷺巣国彦先生
10月12日(月)	10:00～11:15	歌声広場 《はっぴーきゃりーと一緒に歌おう》
11月9日(月)	10:00～11:15	ふらっといきいき体操 講師：山崎星弥先生
12月14日(月)	10:00～11:15	歌声広場 《はっぴーきゃりーと一緒に楽しく歌おう》

講師紹介 ・鷺巣国彦先生 : 筋肉工房イーグルトレーニングジム代表(現役ボディビルダー)
・山崎星弥先生 : ふらっと整体院長(柔道整復師)
・はっぴーきゃりー : 歌のボランティアグループ

詳細は、「西部地域まちづくりの会」の回覧でお知らせします

《 高 齢 者 学 級 》 年間予定 【地域福祉講座 含む】

高齢者に寄り添う ～ げんき・わくわく 未・楽・生・塾 ～

主催：西部公民館

共催：西部地域まちづくりの会
西部地域包括支援センター

*期 日：令和8年5月～12月の間に9回開催

*日 時：第3木曜日 13：30～15：30

*会 場：西部公民館 大ホール

*参加費：年間 500円（初回に徴収）

*申込み：4月1日～4月13日（西部公民館）

回	月 日	テーマ	講 座 名	講 座 内 容	講師・協力者等
1	5月21日 (木)	開校式 防災	【公開講座】	高齢者防災対策 地震災害など被害予測を考え、普段からの備え	上田市危機管理防災課 危機管理防災担当職員
2	6月18日 (木)	スマホ教室	デジタルで「守る」 《詐欺防止と多様な入力》	スマホ・ケータイ安全教室（シニア向け講座） 孤立を防ぎ、自分に合った使い方を見つける	NPO法人てまサポ 理事長 横山 清春さん 他スタッフの皆さん
3	7月16日 (木)	スマホ教室	デジタルで「拓く」 《生活活用と 個別の困りごと解決》	スマホ・ケータイ安全教室（シニア向け講座） 便利なアプリ活用と、仲間との助け合い (他講座との連携/防災・健康)	NPO法人てまサポ 理事長 横山 清春さん 他スタッフの皆さん
4	8月20日 (木)	運転終活	【公開講座】	・高齢者のための運転講座 「今後の移動手段を考える ～運転終活の考え方～」 ・運転終活のステップ 2 ・チェックリストを用いたの運転アドバイス ・高齢運転者の脳と体のトレーニング	真田自動車学校 宮下 卓也 さん 理学療法士（動作の専門家） ・教習指導員 （二つの資格を取得、安全運転を 考える。日本で一人だけ）
5	9月10日 (木)	整理・整頓術	こんまりメソッド体験	高齢者のための整理収納について 「過去に片をつけて、今をときめく暮らしへ」	こんまり@流片づけ コンサルタント・インストラクター 小堀 祐夏さん
6	10月15日 (木)	応急手当講座	応急手当	・高齢者のための応急手当について ・ご本人、家族、ご近所の もしもの時に ・実践練習	上田市消防署 救急担当職員
7	11月19日 (木)	閉会式 老後の 生活設計	これからかかるお金の心配を 解決し、安心して老後を過ご すために	老後は第二のメインステージ 「健康」・「生きがい」・「お金」 どんなことが起きる ～長生き・病気・介護・相続～ 皆さんと考えましょう	金井 賢一さん 1級ファイナンシャル・プランニング 2級DCプランナー 技能士
8	12月 (12/※)	総まとめ	モデル地域見学 ・施設見学	検討中	
9	12月17日 (木)		【地域福祉講座】 (公開講座)	検討中	

※講師の都合により、内容、日時の変更があります。