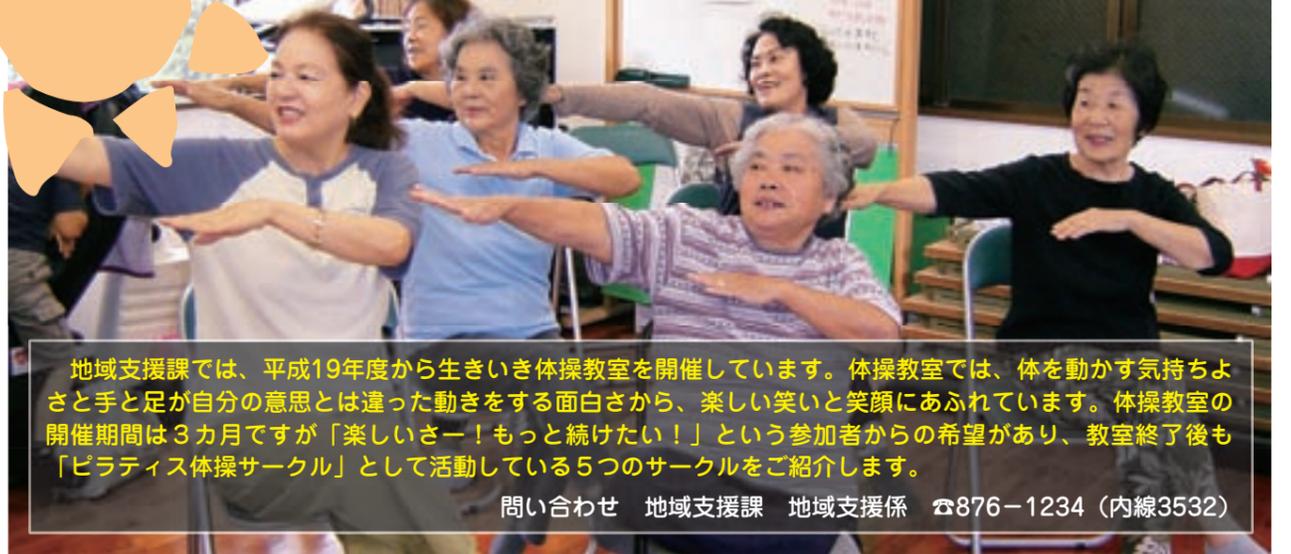


「ピラティス体操」楽しいさ~!



地域支援課では、平成19年度から生きいき体操教室を開催しています。体操教室では、体を動かす気持ちよさと手と足が自分の意思とは違った動きをする面白さから、楽しい笑い笑顔にあふれています。体操教室の開催期間は3カ月ですが「楽しいさー！もっと続けたい！」という参加者からの希望があり、教室終了後も「ピラティス体操サークル」として活動している5つのサークルをご紹介します。

問い合わせ 地域支援課 地域支援係 ☎876-1234 (内線3532)



ピラティスサークル ひまわり



このサークルの特徴は、いすに座って行うピラティス体操やマットで横になって行うマット・ピラティスなど体操メニューが豊富なことです。

「体操を続けていると体が軽い感じがして調子がいいです。家にいると、意外に時間を無駄に過ごしがちで、今は自分の時間を作って出かけています」「年を重ねても今の元気を維持したいので始めました。最近40代の方も参加しています」と、サークル代表の金城マリ子さん、高良英子さんに体操サークル参加のきっかけを語っていただきました。



体操サークル代表の大城トミさんは、「体操サークルを健康のために続けられることに感謝しています。体操の後のお茶会もとても楽しいですよ」と、話していました。

「うちまのもう一つの楽しみは栄養サークルです。地域支援課で開催している「ぬちくすい栄養教室」に体操サークルのメンバーが参加したことをきっかけに、「もっとみんなまで料理をしたい」「若いころの行事を思い出して懐かしい」「みんなで食べる」と、ご飯がおいしいということから、栄養サークルが立ち上がりました。当初から体操サークルに参加するなど、健康意識の高いメンバーによるこの栄養サークルでは、自分自身や家族の健康維持のために、ヘルシーで栄養のあるおいしい料理を市の栄養士と相談しながら考えたり、メンバー同士で教え合ったりと、いろいろなアイデアを出し合っていて活動しています。



サークル第1号 生きいき体操仲間



生きいき体操仲間

平成19年から体操サークルとして地道に活動している「生きいき体操仲間」は、忙しい家事や介護の合間に、普段着で気楽に参加できるのが人気です。サークルを運営している田場幸子さんと宮城芳子さんは、次のように語りました。「集まる皆さんから元気をもらっています。ここに来ると、何か面白い事があるので笑えるんです。皆さんと楽しくて、やる気が沸いてくるんです。」



ピラティス体操と講師のご紹介



生きいき体操うちま栄養サークル

「姿勢を正しく、無理せず、楽せずレッスンすること。無理するとけがをしますし、体に痛みが出ます。しかし、楽をすると筋肉がつかないので介護予防にならないんですね。ピラティス体操は、高齢者でも気軽に取り組めるように、いすに座りながら体操ができるようにプログラムしました。」



住み慣れた地域で暮らし続けたい 生きいき体操港川崎原

港川崎原は国道から離れているため、地域で支え合い、地域力を高める必要があります。比嘉栄幸自治会長は、地域づくりにピラティス体操を活用した経緯を次のように語りました。「皆さんが楽しく集まれる企画を考えていたところ、地域支援課がピラティス体操を実施していることを知り、体験会を開催しました。リズムカルな音楽を聞きながら体を動かすと気持ち良くて、定期的に体操を行なうことにしました。皆さん楽しんでいて、港川崎原では一番集まりがいいですよ。」



楽しみながら健康づくり 生きいき体操 マチナトタウン



生きいき体操 マチナトタウン

サークルで唯一の男性であり最高齢(81歳)でもある太田友一さんは、代表として集会所のかぎを預かり運営の中心を担っています。「代表者として責任を感じますが、負担ではありません。楽しいですよ。健康になるために体を動かしています」と、体操サークルをとても楽しんでる様子でした。また、参加者からは、「腰の痛みが良くなっています」「つえ歩行しているけれど、立ったり、座ったりの動作が楽になりました」と、喜びの声も聞かれました。



介護予防サークルの立上げを支援します!

65歳以上の皆様、気軽に集まれる場所で介護予防サークルを立ち上げてみませんか。地域支援課では保健師と栄養士がサークル立上げの支援を行なっています。まずはお気軽にご相談ください。

あなたも体操サークルに参加しませんか

今回紹介したサークルの活動時間は、次のとおりです。ピラティス体操を体験してみたい方は、各サークルにお問い合わせの上、ご参加ください。

名称 (活動場所)	活動日時	参加費	問い合わせ
生きいき体操仲間 (仲間自治会館)	毎週金曜日 午後2時~3時	1カ月 500円	浦添中学校区 地域保健福祉センター ☎874-3878
ピラティスサークルひまわり (浦添市かりゆしセンター)	毎週水曜日 午後2時半~3時半	1カ月 1,500円	代表:金城マリ子 ☎877-2728
生きいき体操サークルうちま (浦添市地域福祉センター)	毎週金曜日 午後2時~3時	1カ月 500円	代表:大城トミ ☎874-2394
生きいき体操マチナトタウン (マチナトタウン自治会集会所)	毎週金曜日 午後2時~3時	1回 100円	代表:太田友一 ☎877-8393
生きいき体操港川崎原 (港川崎原自治会集会所)	毎週火曜日 午前10時~11時	1回 100円	代表:比嘉栄幸 ☎877-7457

※ このページで紹介した栄養サークルについては、地域支援課までお問い合わせください。