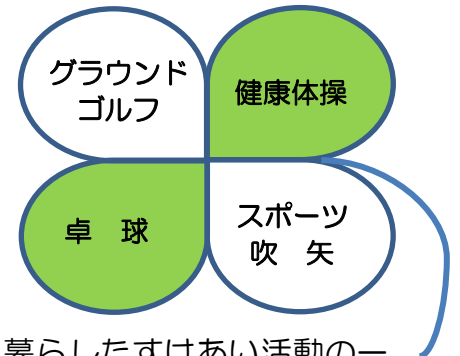


たすけあい名古屋

通信第131号

■いきいき暮らすための 健康保持活動推進13年

—— 地域高齢者の心身の健康維持支援 ——



今年7月に設立20周年を迎える「たすけあい名古屋」が、暮らしたすけあい活動の一環として始めた、地域の皆様の健康保持活動支援は13年が経ちました。これまで延70,000人ほどの参加があり、その活動の経緯の一端をご紹介します。

まず2003年（平成15年）冬に閉じこもりがちな団地の高齢者を対象として、グラウンドゴルフを土曜日に開始したことが健康保持活動のスタートとなりました。

そして2006年（平成18年）夏、デイサービス鳴子の開設に合わせて、ご利用者の皆様のQOL（生活の質）向上のため15分程の健康体操を始めました。同時に鳴子団地および地域の元気な高齢者に呼びかけ、「心身の介護予防」を目的にして毎週火曜と木曜に、体操とゲームの教室を開始しました。

開設直後は30分程度の「体操とゲーム」を交えたプログラムで参加は数人でしたが、半年後には10人を超えたため専任の健康体操指導員を配置し、プログラム内容を充実させ、より専門的な指導を行うようになりました。



健康体操教室

健康体操教室は、2008年（平成20年）より名古屋市緑福祉会館の「わくわく通所事業」の指定管理者を受託し、事業内で2次予防対象者およびその準ずる方々を対象に5教室を開いてから飛躍的に参加者が増加、2009～10年（平成21年～22年）には、コミセン教室を2カ所増設（平子・相原）して対応。平子コミセンでは、皆様の要望で卓球教室も開設しました。

一方、デイサービス鳴子教室も利用者の増加に伴い、鳴子団地内の集会所2カ所へ移し各週2回、卓球教室も

新たに開き同日開催で今日まで運営しています。

この団地教室の2016年（平成28年）の延参加者は、体操教室は3,046名、卓球教室は3,312名、グラウンドゴルフは1,106名。また、健康体操は2012年（平成24年）から指定管理者となった名古屋市天白福祉会館でも、やさしい健康体操として多数の参加を得る人気講座になっています。同じ団地集会所で、2016年（平成28年）から始まったスポーツ吹き矢教室は、男性高齢者に好評です。

この活動に必要な指導者は、幸いにして参加者の中から誕生し、日々皆様の良き相談相手となって活躍しています。各々、指導内容充実のため有識者に助言を得たり、研修会に参加するなどスキルアップを図っています。どの教室も一定期間の参加の中で、互いにいたわり合い支え合う交流が数多く生まれ、仲間づくりが進んでいます。参加者の方が各種のボランティア活動に、積極的に参加されていることも心強いかぎりです。

これからも、この繋がりが絆となって地域に広がることを私たちは願っています。

（理事 天白福祉会館長 篠田 宏明）

鳴子及び周辺地域にお住いの皆さんへ

もうすぐ春です！始めてみませんか？

60歳以上の方ならどなたでも（60歳未満の方も応相談）。
お申し込みは開催日の会場で（初回は無料）。



グラウンドゴルフ倶楽部

公園の緑を見ながらゴールを目指します。用具の貸し出しもしています。

開催日：毎週水、土曜日

（祝祭日も開催）

場 所：鳴子長根公園

時 間：9：00～11：00

参加費…無料

ナイスショット！



協力会員費
（年会費3000円）と
参加費だけで楽しめます！

健康体操教室

膝や腰に不安や不調があっても取り組め、転倒防止の体操、脳トレにもなる手指の体操など、多彩なプログラムです。

開催日：毎週火曜、木曜

（祝祭日は除く）

場所と時間：

西会場（鳴子団地80号棟集会室）

10：00～12：00

東会場（鳴子幼稚園南側集会室）

13：30～16：00

参加費…1回200円



卓球クラブ

初心者のためのクラブです。楽しくピンポンで交流しましょう。仲間も増え元気がでますよ！

開催日：毎週火曜、木曜

（祝祭日は除く）

場所と時間：

東会場（鳴子幼稚園南側集会室）

10：00～12：00

西会場（鳴子団地80号棟集会室）

13：30～16：00

参加費…1回200円



スポーツ吹矢教室

集中力がつき認知機能改善も認められている吹矢。当たってスカッと気持ちいい！だれでも簡単にできます。

開催日：原則第1、第3月曜

（祝祭日は除く）

場所と時間：

東会場（鳴子幼稚園南側集会室）

10：00～12：00

参加費…1ヶ月1000円



お問合せは **NPO法人 たすけあい名古屋** ☎ **892-0080**

「参加者皆様の声」

- ◆ “リタイヤした後、何をして過ごそうか”と悩んでいた時にたすけあい名古屋を知り、健康体操教室に体験参加しました。年代（60代～80代）に合い、とても工夫された運動プログラムで体の調子も良く週2回通っています。
 - ◆ “グラウンドゴルフに通っていますが、屋外での明るい陽射しの下でとても気持ち良い運動ができています。
 - ◆ おしゃべり仲間もでき、本当に楽しい日々を送っています。
 - ◆ 近所にこんないい所があるなんて、すごく感謝しています。等の声が多く寄せられ、嬉しい限りです。携わるスタッフ一同、今後も地域の皆様の健康づくり・仲間づくり・楽しい人生づくりが少しでもお手伝いできればと思っております。
- 皆様の参加をお待ちしています。 (指導責任者 吉葉 俊治)



デイサービス鳴子だよ

年の初めに、気持ちを新たに「書初め」をしていただきました。

「新春」「まつ」「夢」など、それぞれ選んだお手本を見ながら、思いのほかササッと書かれていました。みなさんの書初めはフロアに飾らせてい



書初め

ただき、新しい年の素敵な雰囲気を出しています。

また、お正月遊びとしてすごろく、福笑い、カルタをしました。カルタでは、スタッフが札を読み、みなさん前のめりで絵札を探されていました。ワイワイと盛り上がり、明るい歓声がフロアいっぱい広がっていました。

今年もみなさんの笑顔があふれる行事を企画していきます。 (デイサービス鳴子 片桐 彰子)



カルタ

障がい者総合支援だよ

1月21日に「第6回緑区民の安心と安全を考える集い」で「障害のある人と共につくる音楽祭」が行われました。区内の事業所や関係者が集まり、この日のために練習してきたダンスや、楽器演奏が披露されました。

「のん・たん」とは普段からエクササイズとして行っている「エビカニクスダンス」をステージ上で踊り、初めは緊張して動きの小さかった子どもたちも、ご両親を見つけたり、周りの空気に合わせていつものように元気いっぱいになりました。ステージの下でも一緒に踊る姿が見られ、この日一番の盛り上がりを見せていました。

子どもたちがとても楽しそうにしていたので、またこのようなイベントの機会があれば参加していきたいと思っております。 (児童デイ のん・たん 田崎 光太)



ユメリアにて

天白福社会館だより

天白福社会館からのお知らせ



ただいま、29年度の認知症予防教室・認知症予防リーダー養成講座の申し込みを受け付けています。

どうぞお早めに！



認知症予防教室

①認知症普及・啓発リーダー養成講座＝認知症予防の知識と技術を学びます

＊60歳以上名古屋市在住で、地域で指導者として活動できる方

＊受講期間＝4月～5月の毎週火曜日 午後1時～3時 ＊定員5名

②認知症予防教室＝予防につながる日常生活の暮らしぶりを楽しく学習

＊65歳以上で名古屋市在住者 ＊定員＝各クラス10名

＊開催クラス＝火曜・水曜・木曜 ＊開催時間＝午前10時～12時

＊受講期間＝4月～9月の6カ月間

■申込期間＝①②とも2月1日（水）～28日（火）

※いずれも本人が会館窓口で直接申込み。定員を超えた場合は抽選になります。

お問合せ **天白福社会館** ☎802-2351

ご寄付のお願い

いつも「たすけあい名古屋」の活動にご理解ご協力を頂きありがとうございます。さて、平成25年に名古屋市より認定NPO認証を受けましたが、認定証の有効期間は5年間であり、今年度末（29年3月）に更新申請が必要となります。

「たすけあい名古屋」は皆様からお寄せ頂いたご寄付を、地域の福祉向上の為に役立てています。国や名古屋市など行政の支援の手の届かないところに対する地域高齢者の健康維持・向上に向けてのグラウンドゴルフ倶楽部、健康体操教室、卓球クラブ、スポーツ吹矢教室等の開催、および福祉有償運送・暮らし助け合い活動など、採算性の低い事業への補助として活用させて頂いています。

初回申請時と同じく、温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

（担当：長田、黒木）

ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋

検索



特定非営利活動法人（認定NPO法人）たすけあい名古屋

代表理事 西川 達夫

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

Eメールアドレス：info@tasukeainagoya.com