

平舘介護予防太極拳サークル

メンバー6人(9月7日現在) 代表:中軽米 稲子=畑=

○結成何年目?きっかけは?

結成27年目です。以前、平舘地区で太極拳体験 教室を開催し、参加者から継続して活動したいと いう声があり、平舘太極拳サークルを立ち上げま した。現在は、メンバーも年齢を重ねてきたため、 介護予防の目的で活動しています。

◎活動の内容は?

太極拳を取り入れた介護予防体操が中心です。 脳トレ体操やタオルを使った体操などをしながら

合間に太極拳に取り組 み、和気あいあいと活 動しています。

◎活動の魅力は?

何歳からでも始めら れるところです。介護 福祉士の資格を持ち、



椅子などを使った介護予防体操



元太極拳日本代表の高橋智子さんを講師に迎え、 楽しく骨粗しょう症予防や筋力強化、認知症予防 ができます。

○活動をして感じる効果は?

女性は特に更年期を過ぎると、骨密度や筋力が低 下しやすいですが、参加者の多くは、平均を上回っ ていて、「継続は力なり」を体現しています。

○今後の目標は?

「人生100年時代。100歳まで自分の足で歩く」が目 標。家の中にこもらず、1人ではなかなか続かない 筋力維持に仲間とともに取り組んでいます。目標に 向かって楽しくゆっくり活動していきます。

○活動日時・場所は?

毎週水曜日午後1時半から3時半まで平舘コ ミュニティセンターで活動しています。10月26 日、11月2日、9日、16日に無料体験講座を開い ています。興味のある人は問い合わせの上、参加 してください。

■問い合わせ先 中軽米(☎ 78-3146)

者が訪れ、仕事や住居の相のブースには15組の相談のガースには15組の相談会場は、多くの来場者で賑会場は、多くの来場者で賑 人が では、会場全体で約30 人)。県内全市 0 各市町村の多彩 交通手段として Ú 来場(前 月 Ĥ E れ か、 た県主催 東京都 Ŋ 雪かき・ わ 口 町 7 約 村 で開 0) D 1 な魅・ 車 除 が 1 Ā Y な魅力が参加 5 催さ

に力を入れていきます。

ん

たい通

信での情

報

THEいわてDAYでの市相談 ブースの様子

います。 会などに数々 援 間 力 活動 隊 に 最近は、 . 5 力 に の中 なり、 て 平 月 地 市 で、 移 が 域 に 住 経 お U 参 移 つ ち と 夕 住 加 定 ま し 相談 1 住 11 う 協



今月の担当 **岡堀 真麻** さん

と八 ような相 の生活がイメー 実体験を踏まえ、 した。 や U 観光スポットの紹 一・産直などの紹 るとい 者の多くは前 や 日々情報収集を行 地 み 後 平市 ターンを検討 域密 て は 談対応 う印象を受け 感じ 実 での生活 着型 際 る に ジ や 向 0) 首 きに 移 住 は で 介、 きる ス ち 住 介 都 0) し ん 1, ま な市 後 1 違 巻 で

多く寄せられまし か とい に関する質問 つ た具 体 P 的 た。 相 な 移 来 談 て



Vol.101