

集落の憩いの場

「ころばん体操」

本町では、介護予防に高い効果がある『ころばん体操』と呼ばれる介護予防運動に着目し、平成28年度に正坂集落がモデル地区として活動を開始しました。現在は17集落でころばん体操がおこなわれています。

ころばん体操は、おもりの入ったバンドを手足に取り付け、歌を歌いながらゆっくりと体を動かす簡単に行える体操で、おもりは参加者に応じて重さを調節できます。

体操は、週に一度近所の公民館などでおこなわれており、コツコツと継続することで確実に効果が表れています。住民同士が顔を合わせることも魅力の一つのようです。気心の知れた仲間が集うことで、日常生活での助け合いにもつながります。

自分たちが主体となり、無理なく、楽しく活動できることが重要です。

「住民主体」 だから続けられる



▲ 地応寺集落の様子（おもりをつけて腕を横に上げる運動中）

ころばんで繋ぐ地域の輪



榎岡ころばん体操リーダー
中倉 正幸 さん(84歳)

私は「榎岡ころばん体操」が始まった平成28年11月からリーダーとして運営を任されています。「榎岡ころばん体操」のメンバーはとても協力的で優しい方々ばかりなので、とても助かっています。

私の日課は、犬の散歩です。毎日犬と一緒に歩いていますが、これも毎週ころばん体操をしているからできるんだと感じています。また、童謡を歌いながらおこなうのも良いなど感じています。大声を出すことも少なくなっていたので、声を出すことで脳も活発になって元気が出るのかなと自分では思っています。

この場は体操だけでなく、集落のみんなと会える楽しみの場でもあります。体操の後はお茶を飲みながらおしゃべりに花が咲き、毎週毎週、ころばん体操の日が楽しみになっています。