

# 第1回菊水柔らか体操クラブ活動報告書

介護保険部 古沢公一

日時 平成25年5月15日（水） 13時30分～15時

場所 菊水地域福祉センター

参加者 19名

湊川あんしんすこやかセンター 正壽秀子・他1名  
(社)兵庫県柔道整復師会 古沢公一・安積美鈴・藤本 進

内容 ストレッチ（時の流れに身をまかせ・珍島物語）  
元気アップ（きよしのズンドコ節・みかんの花咲く丘）  
チャレンジ（指遊び・花・お嫁において）  
筋力アップ（与作）



今回の体操教室は、参加者から参加費を徴収（500円）しての運営とお聞きしていたので正直、どの位の人数が集まるのか不安もあったが、19名に参加者していただいた、会場の広さを考えると上々の初回の活動になったと思います。

体操教室へ参加するということが初めての方が半数近くいる中、昨年度の湊山地域福祉センターに来られていた方も6名おられた。前回行った教室への継続に対する思いが今回への参加へと繋がったことは大変嬉しいことである。

参加者の中には要介護者（最高齢者94歳）も含まれ、健康高齢者から介護認定者まで同じメニューをこなすことの難しさを感じ、今後の対応について今後検討していきたい。

（参加者内訳）

	自立	要支援	計
70～75歳	5	1	6
76～80歳	4	2	6
81～85歳	1	3	4
86～90歳	1	1	2
91～95歳	1		1
計	12	7	19