

ちょっといい話

～私の介護予防～

作品集



〈私の介護予防〉

港区では、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるよう

様々な取組で介護予防事業を推進しています。運動などの介護予防教室や、

地域活動等の介護予防事業に参加した区民の皆さんから、

「カラダ」「気持ち」「生活」等にあっただいこと「ちょっといい話」を教えてくださいました。ぜひご覧ください。

目次

介護予防が自分ごととなる日 荻原 仁美さん	1
そしてそれからの私 遠藤 留雄さん	2
命ある限り、自分のからだを活かし、いのち輝かせる 栗原 藤啓さん	3
ラクっちゃんの指導で、卒寿を迎えたい 福田 欽司さん	5
今の私 湯浅 順子さん	6
ラクっちゃんに感謝 泉 京子さん	7
ちょっとこわい話 高森 秀幸さん	8
ちょっといい話 ペンネーム うさ子さん	9
ラクっちゃんのマシントレーニングは予約制 ペンネーム Shingokunさん	10
ラクっちゃフラダンスに参加して S・Aさん	11
皆さんに支えられて たけちゃんさん	12
ちょっといい話パート2 ペンネーム 余多老さん	13
オジさんたちのオアシス 佐々木 清さん	14
花ある華やかな人生を ペンネーム KAZUさん	15

介護予防が

自分ごととなる日

萩原 仁美さん

母は今年、要介護3になった。娘に迷惑を掛けないように…と、今の私より若い頃から、日々のウォーキングを続けていた母。

そんな母は95歳の夏、風にあおられ転倒し、骨折。人工股関節となったが、驚異的努力のリハビリで、何かにつかまりながら歩けるようになった。

丁度その頃、筋肉不足を指摘された私は、元来運動が苦手。ストレッチを始めるが『それでは筋肉は付きませんよ』と言われ困ってしまった。ウォーキングは苦手だし、どうしよう…ストレッチは続けたものの、他の事はしないまま二年が過ぎた。そして今年、65歳になってラクっちゃんに通う決意をし、主人にも、理学療法士の方にも背中を押してもらい、人生初のマシン・トレー

ニングを始める事になる。

初日は、どれをやっても彼方此方痛いしひどいものだった。帰りも田町駅までの道のりが遠く、情けないほど筋力不足、運動不足を痛感する。それでも次回予約日は来て、ラクっちゃんへ行く』『筋肉痛にはなりませんでしょうか?』と優しく声を掛けてくださり、励まされて頑張ってみた。今度は終わってからの、爽快感が有る。何だろう?気のせいかな?でもやっぱり達成感もあるのではないかな。帰り道、前回よりも田町駅が近く感じる。

一か月ほど続いた時、『港区の介護予防トレーニングに行き始めたの。』と母に報告した。

母は『それは良いね!続けた方が良いよ。絶対違うから。』と喜んでくれた。97歳の母に励まされては、トレーニングはもうやめられない。

ラクっちゃんのマシン・トレーニングは、自分のペースで進めるのだが、姿勢の指導ややり方のアドバイスもしてくださり、しっかり見てくださっていて有難い。体の成分分析チェックも

あって、成果が数値で分かるこの事。もう少し続ければ、自分の体の変化を知ることが出来るので、ちょっと楽しみにしている。

ラクっちゃん初日からもうすぐ半年。週2回、仕事帰りに通うのが日常となり、心身ともにリフレッシュ出来ているのを感じる。筋肉がどの程度ついているのかは分からないが、階段を降りる時など、暮らしの中で『ん?前より楽かも。』と思う場面がある。

あと何年、仕事帰りにラクっちゃんに寄れるのか。リタイア後は、他のイベントにも参加してみようかな、という気持ちになっている。

そして、ウォーキングとプールで運動している主人や息子との食いしん坊旅行や、友人との旅も楽しみだ。

人間ドックの結果でも『年齢的に仕方ないですね。』と言われるようになって数年。

母は介護度が進んだものの頑張っている。そんな母を見習い、周りの方々に支えられながら、私の介護予防は、今年自分ごとになった。

そしてそれからの私

遠藤 留雄さん

年月はアット言う間に過ぎゆく。年々老い行く自分に現在の生きる喜びが来ることも思いもよらず一日一日が楽しく苦しくもあるが大きな汗と共に『輝け人生元気で百歳』介護予防フェスティバルのキャッチフレーズそのままの想いの私です。今自分にあるのは十数年お世話になった介護予防センター「ラクっちゃん」や各所のいきいきプラザ。本当にいろいろな教室にお世話に相成り十キロ以上の体重減少、筋力と体型の変化総てが現在の姿と成った事と思われれます。その結果ラクっちゃんのランニングイベントを受講し、そのお仲間にもっとランニングを楽しみたいと言う声が上がりました。自主活動グループ「Runランclub」。年高であるという

事で私が代表を受ける事になり、現在ランニングの先生のご指導を見習い参考に毎月二回活動をしています。自主活動室にて準備運動又整理運動、その間に芝浦アイランドで各自に合わせた走りや周回にて楽しんでいきます。潮風受け会話はずみのランニング、雨の日や季節によってはスポーツセンター室内が会場の場合も。現在会員約二十名、自分の好きな所にてエントリーし、素晴らしい成績を各自楽しみながら、特に地元MINATOシティハーフマラソンには会員十名近くがエントリー新調黄地Runランclubが走ります(黄色い生地 टीシャツをおそろいで新調した)。私も米寿目差して頑張りたいもの。現在も二万歩から四万歩の歩行を毎日、春夏秋冬暑寒風雨とわず

楽しみ苦しみ人生の力となっている様です。その結果マラソンの夢が現実となり又仲間との親睦ランチ会や夕食会も楽しみ、明日エントリーのウルトラの夢も見(100kmウルトラマラソンにエントリーした)、活力と希望今だ考えられなかった私でした。時間はかかりましたが夢と希望とやる気と時、そして持続があれば鬼に金棒、私も此のからだを大事にラクっちゃんの先生方々いきいきプラザの先生方々本当に周りの皆様のご指導あればこそ今の私です。本当にありがとうございます。今後共宜しくお願い申し上げます。

命ある限り、

自分のからだを活かし、

いのち輝かせる

栗原 藤啓さん

私、50歳になって、認知症予防効果のある楽器演奏を趣味にしようと考えました。

沖縄で、海に沈む夕陽を見ながら三線を弾いている若い人を見て「いいな」と思い、祖父の代から住んでいるこの新橋の、過去をさかのぼる意味でも、長唄三味線を弾けるようになりたいと思いました。江戸時代のように、□三味線で教える師匠を選びました。

楽器の構え方から教わり、いくつかの曲を仕上げたものの、上手く弾けないと悩み始めた頃、師匠から次のように言われました。「丹田に力を入れなさい。」調べると、丹田はへそ下三寸とのこと。この丹田に、どうすれば力が入られるのか。それが三味線を弾くこととどう結び付くのか。師匠は、

言います。「分からないことでも、ああ、こういうことだったのか。簡単なことではないか。そういうときが必ず来る。それまでは、自分で探求し続けることだ。」

65歳になり、ラクっちゃんに会い始めました。インストラクターの先生から何度も言われたことが、「体幹を鍛える」ということでした。二足歩行へ移行したとき、ヒトは、重力の影響を受けながら二本の脚でバランスをとるため、背骨を軸とし体幹の筋肉を発達させました。そして、下腹部の丹田に重心を置くことで、体幹が安定しました。体幹が安定することで、腕や脚にしっかりと力が伝達され、スムーズに動かすことができます。

体幹を鍛えるために行うことは、腹式呼吸です。骨盤を立て、横隔膜を大きく動かし、息を吐いておなかをへこませた状態をつくり、そのまま力を抜かず維持する。このドローインの状態で、自然な呼吸が行えるようにする。体幹トレーニングとは、柔らかい内臓を支えている腰腹部の筋肉を鍛えることです。ここまで来て、師匠が言っていた、丹田に力を入れることの意味と

方法が、私にも分かってきました。

長唄は、唄・三味線・鳴り物の三者が力を尽くして、ひとつの曲を表現していくものです。ある劇場で行われた発表会とき、私の後見に付いてくれた藝大邦楽科の学生が、「大きくて、いい音でしたよ。」と、誉めてくれました。師匠からは、あとで、曲の評価が高かったと教えてくれました。ラクっちゃんは、私の演奏能力を向上させることで、他の演奏者の心を動かし、曲全体を華やかなものにしてくれたのです。

その後、私は、癌を患い、1ヶ月間ほど、入院しましたが、階段を降りるのが怖くなるくらい、身体能力が低下しました。そこで、退院後すぐ、ラクっちゃんに通い、徐々に、身体能力を取り戻していきました。エアロビクスの要素を採り入れたレッスンに出会いました。曲のリズムに合わせて、インストラクターの先生の動きをまねて、からだを動かそうとしますが、初めは、ひとりで、ドタバタしているだけとなります。

でも、大事なものは、体幹を安定させ、リズムをからだで感じることです。リ

ズムを全身で捉えていると、ある時、鏡に映った、私の動きと先生の動きがシンクロしています。動きが同期していると感じた、その瞬間、心が開かれた状態となり、「いま、ともに生きている」という感情が、喜びととなって、沸き上がってきました。先生の動きも、心なしか、一段と、切れがよくなったような気がしました。

癌の手術により声を失った私にとって、運動は、音楽と同じく、言葉を介さずに、心と心が響き合う、新たな可能性を開いてくれました。

イベントレッスンでやっていた「みんなといきいき体操」、回数を重ねることで、体幹を安定させ、姿勢を正して、取り組むようになり、この体操が好きになり、体操マスターになりました。ステージ上の私たちのフォームを見て、好ましさを感じ、一緒にからだを動かし始めてくれる人が多くなることを願っています。

体操は、ひとの心と心を共鳴させ、気持ちを高鳴らせ、いのち輝かせてくれるものと、信じています。



ラクっちゃん の指導で、 卒寿を迎えたい

福田 欽司さん

ラクっちゃんには主に二つの運営がある。一つは「マシントレーニング」、各人が自分のペースでトレーニングマシンに取り組む。もう一つは「教室」、テーマごとに週1回1時間、3か月継続で各種トレーニングを行う。「肩こり改善」「認知症予防」「栄養改善」等々さまざまテーマがある。そして3か月の終了時には各種の「運動テスト」を行って効果を確認している。私は2018年6月から2025年8月まで24回参加し、このデータを保管しており、並べて比較してみた。

その結果は、「握力」「TUG」「5回イス立上り」等、は殆ど落ちていない。テスト時には異常に頑張る私の性格からか…ただし「開眼片足立ち」は全くダメ(そういえば直近自転車が怖

くて乗れなかった)

さてこれらのデータはともかくとして、最近「歩行が遅くなり時にヨロメク」「階段は手スリがないと怖くて歩けない」などの状況。そして極め付けは、帰宅すると疲れ切ってアルコールが進む。ではどう対応すべきか…

そう、ラクっちゃんには「介護予防運動指導員」がいると聞く。この方に相談し指導願うのが早道ではないか…と思い早速お願いした。

その結果、運動には①筋力アップ ②スタミナ増強 ③柔軟性向上の3要素があり、私の場合圧倒的に③が行われていない、とのこと。ではどうすべきか…、ストレッチである。図解入りで丁寧に説明いただいた。

さてこれで方針は決まった。まずはこれを徹底して「卒寿」を迎える。そしてそれから先は「運」にまかせよう。

今の私

湯浅 順子さん

ひとりになりたい…ひとは淋しい

あなたの声を電話で聞いただけで

その一日心がなごむ

理屈じゃねんだよなあ

(相田みつをの詩集から)

この詩集から世代をこえ感じ方が違うと思います。私が私共高齢者にとって大事な言葉のように感じています。介護予防の勉強をさせていただき、まず私自身感謝の気持ちしかありません。令和二年秋から一歩踏み出し杖を使いながら…十年前関節リウマチと診断され膝の人工関節の手術をし、これからの体を思うと運動するしか、筋肉をつけるしかない…ラクっちゃんに通い指導していただきました。スタッフの方々は勿論、グループの方々との交流、気さくに声をかけてくださり、みんな

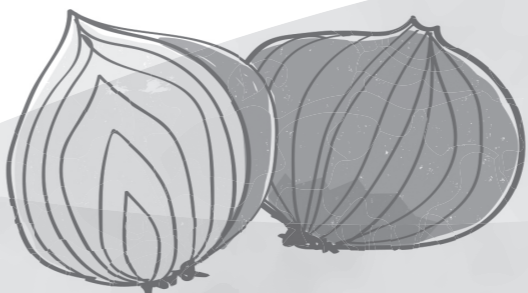
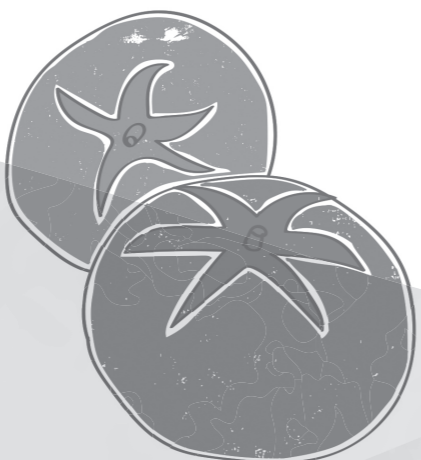
ときいき体操にも参加出来、自分に一番合っている!!と。

今では「みんなときいき体操」が大好きになりました。ボランティアに参加出来、沢山の事を学べ、沢山の方々と知り合い、良い日々を過ごしております。

自分が元気にならなければ、家族・友人・知人、皆私の情けない姿を見せれます。又手術をして下さった医師、数十年と通っているかかりつけ医に胸を張って示す事が大切・大事だと思つて…今の私がおります。

しあわせはいつも じぶんの心がきめる

(相田みつをの詩集から)



ラクっちゃんに感謝

泉 京子さん

目覚まし時計の音と共に私の毎日が始まります。ベッドの上での15分程のストレッチ、ラクっちゃんの先生に指導していただいた運動の組み合わせです。3年前の私とは別人の様に身体を動かすことに夢中になりました。継続して家庭運動がこなせる様になり、階段の昇降も足が軽く感じます。筋肉にも柔軟性が出てきて疲れにくい身体になりました。積極的に明るく皆さんと接することができて、笑顔で居られる時間が増えました。加えて介護予防サポーター、リーダーの勉強会にも参加して、色々な方との出会いもあり、イベントをきっかけに自主活動グループも立ちあげることができました。其々の意見を聞いて、まとめていくのも大変です

ちよつとこわい話

高森 秀幸さん

私は今年で73才、港区の沼にハマっています。

沼は二ヶ所あり、一つはJR田町駅近くの「ラクっちゃん」、もう一つは地下鉄広尾駅近くにある「有栖川宮記念公園」です。これらの沼は一旦ハマると、何とか抜け出ようとする意欲が失せてしまい、ハマっていることで、ワクワク感が生じてしまう誠にやっかいな存在です。

「ラクっちゃん」を発見したのは約10年前。当時、私は家の近所のファストフード店でアルバイトをしていました。店の同僚はほとんどが20才台の若者ばかり。とにかく彼らの足手まといになつてはいけない、との思いで一杯でした。

が、多少のストレスは自分自身の介護予防にもなると思え前向きに進むつもりです。また英会話教室、料理教室、句会にまで参加も叶い、ともすれば塞ぎがちな年代を、ラクっちゃんのプログラムのおかげで、乗り越え鍛えられていく様な気がします。そして食生活にも変化がありました。以前から料理を作ることは大好きでしたが栄養士の先生に教えていただいた「毎日食べたい10食品群」を意識して調理する様になりました。「食べる事は生きる事身体は自らが食べた物でできている」を毎日心に刻み家族のために提供できていると自負しております。たまには、友人達とのランチ会同窓会等にも積極的に参加しています。私にとって今の生活が一番楽しく、とても、充実してい

その為には、自分の足腰を鍛え直すことが必要と痛切に感じた次第です。そこで飛び込んだのが「ラクっちゃん」、日曜日の運動教室、そこから色々な健康教室に参加してきました。今では週2回のマシーントレーニングを中心に利用し、時々健康講話を聴講して最新の情報を得るようにしています。

「ラクっちゃん」は私の体力筋力維持にはもってこいの沼です。嬉しいのは時間的に無理することなく、マイペースで利用できることです。

次に出会ったのは、シルバー人材センターの会員として「有栖川宮記念公園」での清掃の仕事。働くのは週3回程度、午前中だけで各回2時間半。ハマリ始めて5年近くになります。この公園は、山あり谷ありの大変起伏に富んだ、様々な樹木のある広い敷地が特色です。

秋冬になると落葉が多くなり、清掃時には音を上げてしまいそうになります。

作業に際しては基本的な体力が必須で、同時に効率的に仕事を終わらせる

ます。新しく入会なさった方達も同じように勉強して楽しみながら運動をしてバランスの良い食事も心がけて、次の世代の方々にも幸せの輪が広がっていくと良いなと感じております。ラクっちゃんの先生方にも感謝の気持ちでいっぱいです。

計画性と、他のメンバーとの協調性が期待されます。一方、仕事を通じて季節の移ろいを実感でき、公園で遊ぶ子供達の歓声を聞くと、こちらが元気をもらった気分になります。さらには来園する人たちから「おはよう」「ご苦労さま」「有難う」と言った言葉を掛けていただくと、がぜんやる気が湧いてきます。ハマって良かったと思える心地よい沼なのです。

このように「ラクっちゃん」と「有栖川宮記念公園」は、私にとって前者は基礎的な体力筋力を作り出す場、後者は日常生活において、それらを応用する場となります。二つとも欠くことのできない沼となっています。

と言いついで、事情の許す限りこれらの沼に長く楽しくハマっていきたいと考えています。

— 終 —

ちよっといい話

ペンネーム うさ子さん

ちよっといい話

ちよっといい話?!

ちよっといい話って何?!

ちよっといい話ってあるかしら。

近年、シニアの方々との話では、薬や入院・通院など健康に関することが多く、いい話などありません。私に、いい話がないか考えてみました。

ええっと・・・ええっと・・・あります。あったのです、いい話が。

それは、ちよっといい話ではなく、とつともなくいい話なんです。

それは…

ある時、換気扇の掃除をする時にはじまりました。

私は以前から首と肩の調子が悪く、ずっと上を向いていると激しいコリ・痛みがきます。

首と肩がとてつらくなります。

私はリュックも背負う事もできないし、首にかけるエプロンも使えない程首と肩が弱いんです。

かれこれ30分以上、上を向いて換気扇の掃除をしました。

その後、自分の首と肩にどんな異変がくるかとても心配でした。

あれ?おかしい!!どうしたんでしょう。私の首も肩もいつも通りでどこも痛くありません。はて?はて?!

そうなんです。分かりました。これはたまにお世話になっているマシントレーニングのおかげなんです。私のマシントレーニングはいい加減なものです。

今日は天気が悪いからキャンセル、今日はなんとなく身体が疲れているからkgを落としたり、回数を減らしたりこんな感じで通ってます。常には通えなくても少しずつ通っています。

今、自分の身体が前向きにがんばれるのはマシントレーニングのおかげです。

又、いつもナイスアドバイスをいただけるトレーナーの方々の御指導と感謝しています。

これからも、ボチボチと続けられるといいなあと思っています。

これが私のちよっと、いやいや、とてもいい話です。

ラクっちゃんの

マシントレーニングは

予約制

ペンネーム Shingokun さん

ラクっちゃんのマシントレーニングは、予約制なので、良いですね。何が良いか、その第一は、朝眠いときなどももう少し寝ていたいなと思っても、予約してるから、その時間に行かなきゃって起きて用意する。規則正しい生活になります。雨が降るときは、傘ささないといけないし、傘さしても濡れたりするので、出かけたくないなと思っても、予約してるから出かせなきゃってなる。暑い日は暑いから、寒い日は寒いからと、出かけない言い訳を作りそうになるけど、やはり、予約してるから行かなきゃってなります。予約制で良い第二は予約で人数が絞られていることです。マシンが混んでなく使えます。おかげでしっかり運動できます。

第三は、予約が、1週間先までしか予約できないことです。1週間先までの予定なら、ほぼ確定してるので、あとで予約変更しなくて済みます。1週間に一度以上行くという習慣化につながりました。通い出して2年経ちましたが、筋肉2倍以上になりました(重りの重さ換算ですが)。



ラクっっちゃフラダンスに

参加して

S・Aさん

今、私は72歳。ラクっっちゃフラダンスに参加したのは、2回目。1回目に参加してから5年以上、経っていました。娘家族の応援、すなわち、孫の保育園の送迎・放課後の自宅での生活、家族の食生活等の実質の家事労働の毎日。不満ではありませんでした。孫達が成長する姿を見て、これから10年経てば、孫達の応援も減っていきます。成長の証として喜ばしい事であり、楽しみです。その頃、私は、80歳を越えています。この大都市の東京で、同じ世代を生活している人達との交流は、困難です。その役目として、ラクっっちゃが、港区にあります。家族以外の人達との交流が私のような立場の人には必要だと思っています。ラクっっちゃフラダンスに、参加した当初は、家事労働

等の時間配分のため、日常生活が更にハードになりました。孫は、運動不足の私に、「フラダンスは、チアと違って、ゆるくて簡単だ。」とからかいながらも、フラダンスに参加する事を応援してくれました。「お母さん。いいなあ。私もスポーツセンターに行きたい。」と仕事しながら子育てしながら家族をつくっている娘が、言いました。

フラダンスに参加した初日に、一人の女性と出会いました。きっかけは、フラダンスのハウスカートを選ぶ順番を決めるジャンケンで、私とその人は、ブービーとブービーメーカーでした。そこでの一言、二言の会話で親しみを感じ、レッスン後の帰り道の数分間のなにげない一言、二言の会話で、お互い、よく似た環境で過ごしてきた事も共感になりました。フラダンスという一見、ハードには見えにくい運動をする事で、全身、汗をかき、体調が良くなるだけでなく、素敵な人と出会い、先生の指先まで気をつかっていたのきれいなフラダンスを毎回、見る事ができ、柔らかな音楽を耳にして、夢中になれ

る一時間が、私の大きな楽しみのひとつになりました。五感で充実感を味わせていただきました。「ありがとうございます。」

次のフラダンスも募集があると思いついていました。次回から、フラダンスの募集がない事を知ってから、何とかフラダンスを続けてもらいたいという気持ちでいっぱいです。

多方面の企画は必要だと思いましたが、今後、フラダンスの企画も入れていただけませんか。柔らかなフラダンス特有の音楽に耳を傾けながら、きれいなハウスカートを着用して、同世代の人達と一見、ハードに見えにくい運動であり、実際は十分な運動量があるフラダンスを通して、素敵な人達との何気ない心地良い会話ができるこの一時間が、再び訪れる機会を作ってほしいです。再び、企画され、募集される事を楽しみに待っています。

皆さんに支えられて

たけちゃんさん

二年程前に三十七度台の微熱が続き、また夜になると四十度近い高熱がでるようになりました。その頃コロナが流行っていたので、感染したのではと思い市販の検査キットで検査しましたが私も家内も陰性でした。その後も高熱が続き食欲もなく、発熱外来を受診しましたがインフルエンザ・コロナとも陰性で原因がわからないとのことでした。

大きな病院で診てもらったほうがよいということで五反田にある総合病院に検査入院しましたが、やはり原因はわからず（不明熱）と診断されました。午前と午後の二回点滴を受け、三日程では体力は回復しませんが、高熱のひん度は減ってきたので不安もありませんでしたが退院することにしました。

自宅に帰ってから、食欲は少し回復しましたが歩行はままならず外出の際は車イスを余儀なくされました。

私の住む団地は都営の高齢者住宅で生活協力員（ワーデンさん）が常駐しており、その方がみかねて高齢者相談センターで介護認定を受けるよう勧められました。

その結果「要支援Ⅰ」の認定を受け、地域包括支援センター港南の郷へ相談に行きました。

そこで、いきいきプラザの「みんなと元氣塾・バランス足腰元氣講座」を勧められました。

受講するか迷っていたところ、家内が買物の帰り交差点で包括支援センターの人から「いきいきプラザへ連絡済みですから安心して行ってください」と声をかけられました。

一回しかお会いしていないのに顔を覚えていてくれて、うれしく思ったようです。

いきいきプラザでは私と女性三人計四人で、スタッフ四人、まさにマンツーマンの指導でした。講師はとにかくほ

め上手で、すっかり乗せられて楽しく運動することができました。

四力月の講習も終わり、続けて三ヶ月の筋トレを中心とした体操も修了しました。

おかげさまで、ひとりで散歩するまでに回復しました。

今でも、マシーンによる筋トレを週二日続けています。いきいきプラザのスタッフが私の始めた頃の様子を覚えていてくれて「見違えるように元氣になりましたね」と声をかけられ、自信を持つことができました。

思えば、ワーデンさんに介護認定を勧められ、包括センターからは元氣塾の利用を勧められ、いきいきプラザのスタッフからは筋トレを勧められ、まわりの人に助けてもらっているんだなあ、と実感しました。

今年八十二才になりますが、今では体力も元に戻りつつあり「要支援Ⅰ」を返上しようかなとも考えています。

ちよっといい話パート2

ペンネーム 余多老 さん

今日チャレンジみなとに参加して444日になります。「仲間は、しあわせ日ですね」このチャレンジみなとに参加してよかったことは、仲間と協力して一日の目標歩数を達成するとポイントが貰えて貯まる。そのポイントで寄付ができるということが励みになる。「寄付」子ども食堂へお米を・障害者施設・高齢者施設に栄養補助食品等々ポイントで贈ることが出来る。

それに、散歩「ウォーキング」の習慣が身につきました。それも早朝散歩、朝陽がレインボーブリッジに昇るのが一年を通して見ることができました。昔の歌に朝一番に会うのは新聞屋さんと牛乳配達さんでしたが、今は早朝散歩「ウォーキング」の人と犬の散歩、マラソンをしている人に会います。

朝のご飯も美味しく頂くことが出来るし規定歩数に近づくし一石二鳥です。まだ三鳥目もあります。港区の健康診断で体重が2kg減少し、コレステロール値も減り、腰囲りも2cmも縮みました。体重計に乗るのも怖くなくなりました。

又、区の認知症予防の脳活教室に参加して、4回目で一時間ウォーキングでラクっちゃから往復できる場所を計画する。当グループは2組の夫婦と男性2人の計6人で東京タワーに行くことに、疑問が出ましたが、気楽に行つて途中で時間に帰れないと分かったらそこから帰るとして出発し、しっかり29分で到着。記念撮影パチリして帰ってきました。

ウォーキングをすることで現在？

才ですが、バスに乗り遅れて十分待つのなら歩いていこうと思うようになり、歩くことが苦にならなく、昔の人は歩いて日本中を行動していたのを思うと、いつか五十三次ならぬ近くの箱根でも歩いて湯めぐりに行きたいなと思うことがあります。

〔川柳〕

JR 止まり

日ごろ鍛えた

ウォーキング冴え

オジさんたちのオアシス

佐々木 清さん

『砂糖を20グラム入れて』

『了解、その後、弱火にします』といった声を掛け合うのは七十代を中心としたオジさんたち。場所はいきいきプラザの調理室だ。

こんなやりとりをしながら作った昼食を食べながら雑談をする会を、月に一回程度のペースで開いている。メニューは輪番制の、鉄人。当月の当番が決めて、レシピを作り、近くのスーパーで食材を買って、料理作りが始まる。

きっかけは、いきいきプラザの『男性のための料理教室』。ここで一緒に作った八人のうちの一人が、この後も料理づくりと雑談ができる自主グループを作ってはとの提案だった。以来、二、三人の出入りはあったが、十年余

り続けている。過去は問わず語らない気楽な集まりを心がけたことが、続いている理由かもしれない。

私は料理教室に通い始めて、いきいきプラザにトレーニングルームがあることを知り、ストレッチやマシントレーニングを始め、一時は初心者向けエアロビも体験した。結果、料理教室で作った昼食をとった後トレーニング、そしてお風呂に入って帰ると一日を過ごしたこともあった。

港区には、十七カ所のいきいきプラザやラクっちゃ（介護予防総合センター）などの年配者向けの施設があつて、トレーニングルームも併設されている。まだ、利用されていない方は、料理や趣味系などの教室のほか、ストレッチや筋トレなどフレイル予防にな

るプログラムが多数あるので、自分にあつていそうなもの、やりたいものに気楽に参加してみたいかがでしようか。新しい世界がみえてくるかも知れませんよ。（了）

花ある華やかな人生を

ペンネーム KAZU さん

これまでどんな運動も長続きせず、正直なところ運動が大の苦手だった私ですが、

「ありすいきいきプラザ」の体操教室に通うようになってから、運動が楽しく感じられるようになりました。そのうえ、これまで悩まされていた体の痛みもいつの間にか消えていました。

通い始めた当初は、家からいきいきプラザまでの坂道がとても長く感じられ、「こんなに遠かったかしら」と息を切らして通っていました。それが今では体力がつき、「こんなに近かったのね」と思えるほどに。自分でも驚くほどの変化です。

スタッフの皆さんやトレーナーの先生方の温かい声かけも励みになり、教室が始まる前には参加者の方々とたく

さんおしゃべりをして笑い合っています。この何気ない会話の時間が本当に楽しく、通うたびに元気をもらっています。こうした人とのふれあいがあるからこそ、無理なく続けられているのだと思います。

また、同じ頃に「ありすパレットガーデン」で花壇ボランティアを一人で始めました。少しずつ仲間が増え、今ではいきいきプラザに通っていない地域の方も一緒に活動するようになり、毎回にぎやかで笑顔があふれる時間を過ごしています。

春には「一人一花運動」あなたも一華咲かせてみませんか」と題して、園児や地域の皆さん、通りがかる方々にひまわりの種をまいていただき、夏には見事なひまわりが咲き誇りました。通りすがりの方や近くの老人ホームの方から「きれいなお花ですね」「このお花の名前は？」と声をかけていただくたびに、心が温かくなります。

都会の生活の中では、土に触れる機会はなかなか少ないものです。けれども、土いじりはストレス解消にもなり、

体を動かすことで健康促進にもつながります。植物の成長を見守ることは、忍耐力を養い、心を豊かにしてくれます。

私の暮らしの中にはいつも花があり、花とともに過ごす時間は心を穏やかにし、日々を少し豊かにしてくれます。体操教室もガーデンングも、人とのつながりからエネルギーをもらっているのだと感じています。

花を育てる人、それを愛でる人。花がっついてくれるご縁を大切にしながら、これからも花のように美しく、凛とした心で元気に歳を重ねていきたいと思っています。

港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人

びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがい
いに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ
子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求める
とともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願い
をこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和六十年八月十五日

港 区

港区の介護予防事業に参加してみませんか

港区では、高齢者の皆さんが要支援、要介護状態となることを予防するとともに、地域において自立した日常生活が送れるように支援することを目的に、介護予防事業を行っています。

事業には、要介護認定で要支援1・2の判定を受けた人や、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人（事業対象者）が対象の【みんなと元気塾】と、65歳以上のすべての人を対象とした【みんなの教室】、【みんなでトレーニング】があります。介護予防総合センター（ラクっちゃ）のほか、いきいきプラザ等でも実施しています。



介護予防総合センター（ラクっちゃ）をぜひご利用ください

区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。区内在住の65歳以上の人が無料で利用できます※。

介護予防事業への参加やマシントレーニングルームの利用（個人登録が必要）ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

※一部、60歳以上の人が利用できる事業もあります。

●開館時間

月～土曜（祝日を含む） 午前9時～午後9時30分
日曜 午前9時～午後5時

●休館日

年末年始（12月29日～1月3日）
※臨時休館する場合があります。

〒105-0023

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F

TEL. 03-3456-4157 FAX. 03-3456-4153

