

利用審査基準

- 利用許可の判断は ぶらざこむ1内のコミュニティ組織である「こむ1会」が行います。
(こむ1会の開催は毎月1回 月初めです。その前月末までに提出して下さい。)
- 利用条件・利用目的が、社会的課題に取り組む内容であること。

✓ 以下の事を守ってください

- ◇ お金の徴収：来場者からお金を徴収する時は、実費範囲内であること。
- ◇ 避難口：開演前、参加者に対して必ず避難口の説明をして下さい。
- ✓ その他
 - ◇ 予約受付：1年前よりできます。
 - ◇ 利用料金：時間 [500円+700円(エアコン使用時のみ)] を当日徴収します。
 - ◇ 駐車場：車が多いと予測される場合は原則不可として下さい。
 - ◇ 準備片付：主催グループが行ってください。

申請日	R4年6月3日 金曜日
グループ名	御殿山地域包括支援センター
代表者	
申請者	

催し名	玄関表示(14文字以内) → 宝塚市第3地区いきいき100歳体操全体会
利用日/時間	R4年10月19日 水曜日 [3時~17時 (玄関表示 14時~16時) 年 月 日 曜日 時~ 時 (玄関表示 時~ 時)
利用人数日	主催者側 6人 一般来場者 34人 (計最大 300名) 車の台数 台
貸出機器	無線マイク: ハンドマイク(3本) / ピンマイク(1本 但しハンドマイクは Max2本になる) 有線マイク(5本) マイクスタンド(ストレート型 本/ムーブ型 本) 他は下記へ
利用目的 利用内容	いきいき100歳体操をしている市民の方に集っていただき、日頃お世話になっていること、ご苦労、感染予防対策等を話し、交流の場とします。 <u>宝塚市の地域でいきいき100歳体操をしている</u>
来場者からの お金の徴収	徴収金額: 0円/人 経費内訳 (記入できない時は別紙に)
添付書類	以前のチラシや資料等、催し物の内容がわかる資料があれば添付してください。

年 月 日 「こむ1会」において審議した結果

➔ 利用の認可を【承認 / 否決】しました。

(予約の入力 年 月 日 担当:)

御殿山地域包括支援センター

〒665-0841 宝塚市御殿山2-31-17

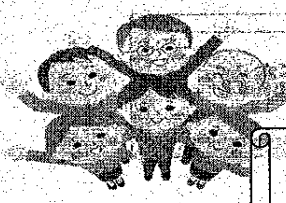
TEL.0797-83-1336

地域包括支援センターは、

概ね65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

主任ケアマネジャー・看護師・社会福祉士という三職種が所属しており、それぞれの専門性を活かして、地域の関係機関と連携し、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた街で、生きがいを感じながら暮らしていけるようお手伝いしています。

御殿山 地域包括支援 センター	旭町1丁目	泉ガ丘
	川面	清荒神
	御殿山	栄町
	桜ガ丘	すみれが丘
	中山荘園	中山寺3丁目4~6
	米谷（1丁目13~14、21~40を除く）	宮の町
	武庫川町	売布
	売布ガ丘	売布きよしガ丘
	売布自由ガ丘	売布東の町
	売布山手町切畑字長尾山11~13番地	大字川面
	大字米谷	



令和4年度 宝塚いきいき百歳体操

地域のみなさんで取り組んでみませんか？

新型コロナウイルス感染拡大により生活が大きく変化し、足腰の筋力低下や、ご近所や友人との交流の機会も減りました。この体操は錘を使った筋力低下を防ぐ運動です。ひとりでは出来なくても、皆で集まれば楽しく介護予防ができます。

実施条件

- ① 週1回以上、概ね3人以上で集まり、3ヶ月以上継続されること
- ② 地域の誰でも参加可能
- ③ 場所・椅子・テレビ・DVDデッキ・血圧計・体温計の準備
- ④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと
- ⑤ 政治、宗教、営利を目的とした開催には、指導者の派遣及び物品の貸出はできません
- ⑥ 簡単な体操ですが、かかりつけ医を持ち、必要な方は主治医に相談をしてください。
(整形疾患・高血圧・心臓・腎臓の疾患を指摘されている方は特に注意が必要です)
- ⑦ 集団での取り組みになりますので、健康管理を徹底していただき体調の悪い日の参加は控えてください。

市の支援

- ① 体操のDVD・バンドとおもりを1年間無料貸し出し
- ② 専門職による体操指導と体力測定(初めの4回・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後)
- ③ スペシャル版の体操指導(3ヶ月後)
- ④ お口の健康講座・栄養講座・お薬講座等の専門職の派遣

カリキュラム

	主な支援内容	私たちが支援に伺います
1回目	オリエンテーション 体力測定	理学療法士又は作業療法士等 看護師
2回目	簡易版の体操指導	理学療法士又は作業療法士等 看護師
3回目	血圧についてミニ講座 簡易版の体操指導	理学療法士又は作業療法士等 看護師・地域包括支援センター職員
4回目	簡易版の体操指導 今後の活動について	理学療法士又は作業療法士等 看護師
5回目以降	地域のみなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援 3か月後に1回	体力測定 スペシャル版の体操指導	理学療法士又は作業療法士等 看護師
3ヵ月以降	地域のみなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援 6か月後に1回	体力測定 スペシャル版の体操指導	理学療法士又は作業療法士等 看護師

いきいき百歳体操



～地域のみなさんが主役の健康づくり、介護予防～

いくつになっても体力をつけることはできます！

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか？

「いきいき百歳体操」で、“体力”をつけ、

いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

毎日体操するの？

いいえ、筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動く事が楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

いきいき百歳体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。0kg～2.0kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

参加者の声



足腰の筋力がアップした



物がしっかり持てる



身体が軽くなり動きがよくなった

体操の日が楽しみ、元気になった



リハビリに役立つ。腰の痛みがよくなってきた



地域の仲間が増えた



体操後の疲労感が快適



お問い合わせ先

宝塚市健康福祉部 高齢福祉課

電話：0797 (77) 2068 FAX：0797 (71) 1355