



区報にし
12.1号

P7・P8編集／西区役所区政調整課
〒733-8530 西区福島町二丁目2-1
☎532-0925 FAX 232-9783

西区民だより

川風、潮風、緑の風 地域の力を未来につなぐー西区

広島市西区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/



フジ井口店百歳体操の様子

地域でつながる 健康づくり -体操を始めてみませんか-

いつまでも元気で生活をするには、筋力の維持や向上が大切です。区には、地域で心地よく体操のできる居場所"通いの場"があります。
☎地域支えあい課 (☎294-6289、☎294-6113)

区内約150カ所で開催中/ 広がり続ける 通いの場

"通いの場"とは、住民が主体となり、週1回以上、体操などをする憩いの場です。誰もが気軽にできる体操を通じて、知り合いが増える場にもなっています。開催場所や日時などは、地域包括支援センター(右下)へお問い合わせください。

体操のココがすごい!

週に1回以上継続することで、筋力がつき、次の効果が期待されます。

- 立ち座りや階段の上り下りが楽になる
- 骨折して寝たきりになることを防ぐ



買い物ついでに体操もして元気に!

フジ井口店(井口台二丁目23-24)の催事場スペースも通いの場の一つです(写真上)。買い物ついでに立ち寄ることができると好評です。



世話人・横原まゆみさん(左)、石井静江さん(中央)、迫田恵子さん(右)

体操のおかげで、軽やかに体が動くようになりました。体操後は、買い物やお茶をして帰ります。



フジ井口店店長 伊勢進太郎さん

ぜひ地域のために協力したいと、会場を提供することにしました。地域の人の健康の維持・増進はもちろん、交流の場としても貢献できていると感じています。

9年継続して活動中 体も頭も動かす体操を



いきいきこいこい体操(己斐上集会所)は、区内で長く活動している通いの場の一つ。参加者が30人を超えることも。毎週異なる体操のメニューを組み合わせ実施しています。



参加者 やまもとりのりこ 山本儀子さん

近所の人と気軽に体操を楽しんでいます。新しく知り合いも増え、嬉しいです。



世話人 きつかわあさひろ 吉川通弘さん

参加者が飽きないように、体だけでなく頭の体操など、いろいろなメニューを考えて実践しています。

自宅でも体操をしませんか

通いの場はもちろん、自宅でもできる「ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操」があります。市公式YouTubeで、実際に体操を見ながら体を動かすことができます。地域包括支援センターでは、リーフレットも配布しています。

「ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操」は、2種類の難易度から体の状態に合わせて選べます



荒木脳神経外科病院 作業療法士長 鈴木剛弘さん

制作に携わった鈴木さんは「ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操は、体のバランス力を向上させることに特化した、自宅でもできる体操とストレッチで構成しています。無理なく体を動かして、強い体作りをしませんか」と話します。



▲市公式 YouTube



▲リーフレット

ご相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、専門の職員(保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど)が保健や福祉に関する相談・支援を行う機関です。



地域包括支援センター	住 所	担当小学校区域	問い合わせ先
中広	三篠町一丁目8-21	大芝・三篠	☎509-0288 ☎230-8190
観音	観音町16-19	天満・観音・南観音	☎292-3582 ☎292-3172
己斐・己斐上	己斐本町二丁目7-13	己斐・己斐東・己斐上	☎275-0087 ☎275-0070
古田	古江東町五丁目3-104	山田・古田台・古田・高須	☎272-5173 ☎272-5186
庚午	草津東二丁目8-5	庚午・草津	☎507-1210 ☎271-3410
井口台・井口	井口二丁目5-19	鈴が峰・井口台・井口・井口明神	☎501-6681 ☎276-5541

西区3まちリレー クリスマスイベント

区にある三つの街は、JRや路面電車、バスなどで便利に行き来できます。三つの会場の特色あるステージとイベントで、クリスマスをお楽しみください。

全ての会場を回った人には、最終日の己斐会場でクリスマスプレゼントをお渡しします!

☎地域起こし推進課
(☎532-0927、☎232-9783)



井口会場
【時間】12:00~18:30



場 アルパーク ペデストリアンデッキ(井口明神一丁目16-1)



横川会場
【時間】12:30~20:00



場 JR横川駅前広場(横川町三丁目2)



己斐会場
【時間】12:00~20:00



場 コイ・プレイス(己斐本町一丁目18-3)