

# 今回取材にご協力いただいた 小針内宿ロコラジさろんをご紹介します



令和5年度は96回実施！

☑ 毎週火・土曜日10時～  
☑ 小針内宿区民センター

小針内宿ロコラジさろんの会は、小針内宿区民を対象に、2019年4月からスタートしました。45分間のプログラムで構成している体操は、支援や介護を必要とせず、日常生活が自由で自立的な暮らしを送ることを目標に行っています。参加意欲を向上させる工夫として、継続して5回参加した方には、健康食品などをプレゼントしています。

※「伊奈町高齢者等の居場所及び集いの場づくり事業」の補助金、小針内宿区の助成金で運営しています。

☑ ロコラジ体操、軽スポーツ（卓球など）、茶会など

特集  
この地域ですっと元気に暮らすために  
ロコラジ体操でつながる地域の輪

## ロコラジさろん参加者の声



サポーターの皆さんの支えにとっても感謝しています

男性の方にもぜひ参加してほしいです

いろいろなお話ができるお友達が増えました

さまざまな経験をした方々との交流が楽しいです

健康に対する意識が変わりました

毎回参加しています

ずっと通いたい安心できる場所です

時間がある時に、手足を動かすようになりました

音楽に合わせて体操するから楽しく参加できます

転ばなくなりました

運動する機会がなかったので参加し始めました

# ロコラジ体操サポーターに お話を伺いました

私は、2019年のスタート前に、声をかけていただき、運動の効果など全く知識のない状態でサポーターになりました。それから、参加者の方々に「運動の大切さ」を伝えるため、論文などを読んで私自身もたくさん勉強しました。

高齢者の皆さんに、「不自由な生活を送ってほしくない」そんな思いから活動しています。

今後も小針内宿ロコラジさろんの会を継続し、さらに発展させていきたいです。人と、社会と、繋がることのできるため、これからも必要な場所になると考えています。

実施回数を増やすには、サポーターさんの協力・理解が必要です。ぜひ、サポーターとして一緒にロコラジ体操の普及・啓発活動を行いませんか？

小針内宿ロコラジさろんで  
活躍中！

島田敏夫さん



参加者の皆さんの健康と笑顔が、サポーターの大きな支えになっています

## 皆さんもロコラジ体操サポーターになりませんか？

参加者  
募集

### ロコラジ体操サポーター養成講座

町では、ロコラジ体操を普及・啓発するロコラジ体操サポーターを養成しています。

サポーターは、町民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすために、介護予防となる運動習慣の確保をはじめ、社会参加のきっかけづくりや助け合いの輪を広げながら工夫をして活動しています。

内 「ロコモ体操とは？」 「ラジオ体操の効果」 など

日 令和7年1月31日(金)、2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)、3月5日(水)  
13時30分～16時 (全6回)

場 総合センター2階多目的ホール

対 町内在住で、ロコラジ体操に興味のある方、地域でロコラジ体操と一緒に楽しめる方  
(なるべく全6回参加できる方)

定 20名

申 令和7年1月24日(金)までに、窓口またはいきいき長寿課☎2123へ

町では、今回紹介した「ロコラジさろん」のほかにも、「いきいきロコモコール講習会」や「いきいき脳力教室」など、さまざまなフレイル予防のための講座を開催し、また、活動を行う団体を支援していますので、ご興味がある方は、お問い合わせください。