令和3年2月発行　VOL.5
袋井南部地域包括支援センター

たのしい 運動教室 & 認知症のいろはを開催しました

～袋井南部つながり部交流会～

エコパを拠点とする女子７人制ラグビーチーム“アザレア・セブン”が講師としてラグビーボールを使用した運動教室と包括の認知症キャラバンメイトが講師として開催する認知症サポーター養成講座がコラボした講座を高南地区で５回開催しました。98人の方に参加していただき、大好評でした。

袋井市
×
高南まち協
健康づくり部
×
南部包括

運動教室では、ラグビーボールが真っ直ぐ転がらなかったり、ボールを使った脳トレ体操に悪戦苦闘しながらも、大きな笑い声が会場に響いていました。

また、認知症サポーター養成講座では、認知症の症状や接し方を教えていただき、皆さん真剣に耳を傾けていました。

人とのふれあいが、心も体も元気にします

アザレア・セブン ラグビーボールで高齢者介護予防サポート

７人制女子ラグビーチームのアザレア・セブンの野毛伸子チームコーディネーター、横山里菜子らが10日、袋井市の高南コミュニティセンターで地域の高齢者らを対象にラグビーボールを使った運動の指導などを行った。

同市と高南地区健康づくり部、袋井南部地域包括支援センターが連携して進める介護予防などの取り組みに協力。脳トレの要素も取り入れたボール回しなどで、約30人の参加者と体を動かしながらサポートした。「ラグビーボールに触れるのは初めてでしたが、とても楽しかったです。アザレア・セブンについても知ることができて良かったです」と中村邦子さん。高南地区は袋井市内でも高齢化が進んでいるという。認知症予防には運動に加え、歯磨きなど口内衛生の大切さも学び、宮内禎久さんも「貴重な機会になりました」と声を弾ませた。

アザレア・セブンの選手らと記念撮影する参加者

ラグビーボールをパス！

女子７人制チーム アザレア・セブン 袋井で高齢者に運動指導

袋井市のエコパスタジアムを拠点に活動する女子７人制ラグビーチーム「アザレア・セブン」による高齢者向けの運動教室が10日、同市の高南コミュニティセンターで開かれた。高南地区の60～70代が参加。チームスタッフからラグビーの解説やチーム紹介などを聞き、ラグビーボールを使ったレクリエーションに取り組んだ。パスやボール送りリレーなどを通じ、楽しく体を動かした。袋井南部地域包括支援センターの職員による認知症に関する講話も行われた。昨年のラグビーワールドカップのレガシーの取り組みとして、市や高南地区健康づくり部などが主催した。年度内に同地区４カ所で開催予定。（袋井支局・仲瀬駿介）

ラグビーボールを使ったレクリエーションに取り組む参加者ら＝袋井市の高南コミュニティセンター

女子アザレア・セブン横山里菜子が指導

ラグビーボールで高齢者の健康促進

（左から）ラグビーボールを使った運動教室に参加した袋井市高南地区・南町地域の高齢者参加者は楽しい時間を過ごした

袋井市の南町集会所で高齢者がラグビーボールを使って体を動かす運動教室が22日、袋井市の南町集会所で開かれた。袋井市と高南地区健康づくり部、袋井南部地域包括支援センターが連携して進める健康促進、介護予防の取り組み。参加者は７人制女子ラグビーチーム、アザレア・セブンの横山里菜子の指導で、脳トレの要素も含んだパスなどで体を動かした。

運動後は認知症予防について学習。充実した時間に参加者の笑顔が並び、鈴木美智子さんは「初めてラグビーボールに触りましたが、とても楽しかったです」と声を弾ませた。

首都圏などへの緊急事態宣言が解除されるなど、新型コロナウイルスの感染状況次第となるが、アザレア・セブンは来月20、21日にはエコパでの親善大会に臨む予定。鈴木さんは「応援します。機会があれば試合にも行きたいですね」と感謝を込め、エールを送った。

アザレア・セブン 高齢者と健康づくりトライ

袋井市で運動教室に参加

女子７人制ラグビーチームのアザレア・セブンが21日、袋井市の小川町公会堂で、地域の高齢者向けの運動教室に参加した。

同市が、一昨年のラグビーW杯のレガシー（遺産）を生かし、コロナ禍で市民が体を動かす機会を設けることなどを目的に、チームを運営するアザレア・スポーツクラブとともに進める事業の一環。この日は、袋井南部地域包括支援センター、高南地区まちづくり協議会ともコラボして、シニアグループ「ゆりの会」のメンバーにラグビーボールを使った運動などを指導した。

「楽しく、大変勉強になりました」と参加者で最高齢90歳の星川末治さん。初めてラグビーボールに触った高橋節子さんも「こういう時期にありがたかったです。アザレア・セブンや（トップリーグの）ヤマハ発動機を応援していきたいです」と笑みを広げた。

アザレアスポーツクラブの堀切輝一さんとともに、チーム代表として講師を務めた横山里菜子も「こちらもパワーを頂きました」と充実感をにじませた。（小久保　克治）

袋井市小川町公会堂での運動教室参加者とアザレア・スポーツクラブの堀切さん（最後列左）、アザレア・セブンの横山（同右）

新聞に掲載されました