

# 「世田谷いきいき体操」

## SIT ニュース

Setagaya Ikiiki Taisou

令和7年3月発行

### 取材に行ってきました🌸

世田谷区では、介護予防や健康づくりなどを目的として、自主的にグループで活動している高齢者の皆さまに、「世田谷いきいき体操」をお勧めしています。

昨年度に続き、「世田谷いきいき体操」を活動に取り入れているグループに取材に行ってきましたので、ご紹介いたします。

## きょうどう体操クラブ

昨年10月から活動を開始した体操グループです。  
メンバーの皆さまにお話を伺いました。

### ★きょうどう体操クラブは どんなグループですか？

はつらつ介護予防講座、まるごと介護予防講座、  
介護予防筋力アップ教室の卒業後の通いの場として  
立ち上げました。

世田谷いきいき体操以外にも、ラジオ体操等様々な  
体操を取り入れ、毎週楽しく運動しています。



### ★代表者から

はじめは参加者全員が身体を動かすのが大変そうでしたが、週に1回、1時間でも身体を動かすのが今では楽しみになっています。少しでも健康寿命を延ばす一助になりたいと思い、活動しています。



#### ○活動日・活動場所

毎週水曜日 14:30~15:30

レオダ経堂（サービス付き高齢者住宅）1階

#### ○参加費

無料。費用の負担なく、続けて通いやすいように  
設定しています。

#### ○普及活動

令和6年度「シニアお出かけスポット」に掲載し  
ています。

### 😊職員からのコメント

活動を開始した10月と12月の2回お邪魔させていただきました。徐々に参加人数が増え、楽しく運動されている姿が印象的でした。



# 鎌土料理グループ



宇奈根ふれあいの家で活動しているグループです。代表者の方にお話を伺いました。

## ★鎌土料理グループはどんなグループですか？

元々、区の認知症予防プログラム修了後の自主活動グループで、食事サービスサポートだんらんで体操をするだけではなく、メンバーオリジナルレシピを作り、料理もしていました。活動場所の移転に伴い、体操メインのグループになりました。現在は、世田谷いきいき体操のDVDを見ながら自分たちで体操をしています。



## ★代表者から

今まで2回解散の話がありましたが、それを乗り越え活動を続けてきました。今は体操メインで活動していますが、普段あまり話す機会のない方がおしゃべりを楽しめる場になっており、皆でわいわいできるのが嬉しいと言われます。

## ○活動日

第1・3・4土曜日 10:00~12:30

第2土曜日 10:00~15:00

※第2土曜日は昼食会も行っています

## ○活動場所

宇奈根ふれあいの家

## ○普及活動

令和6年度「シニアお出かけスポット」に掲載しています。



## 😊職員からのコメント

平成17年から長い間活動されているグループの貴重なお話を聞くことができました。これからも皆さんで楽しみながら活動を続けていただきたいと思います。

## \*\*\* 世田谷区から \*\*\*

みんなで若返り大作戦 Youtube で配信中です！！

各5分の動画で、介護予防について気軽に学ぶことができます。

じっくり学びたい方へ、各15分の徹底解説もあります。

フレイル予防  
スタート編



運動編



栄養・お口の  
健康編



社会参加編



【配信期間】令和8年3月31日まで

健康診断に行っていますか？

生活習慣病の早期発見や重症化予防、健康の保持増進のため、健康診断をおすすめしています。持病などで、定期的に医療機関を受診している方や、普段から健康で、特に自覚症状のない方でも、日頃の健康管理に役立てましょう。

