

市民と議会

つ なが る

桜ヶ丘元気アップ会

健康福祉
常任委員会

8月27日(水)午前、地域介護予防教室「桜ヶ丘元気アップ会」に
伺い、介護予防体操をした後、介護予防リーダー※¹のみなさん、利
用者さんと健康福祉常任委員会の委員とで懇談し、活動の内容や
特色などについてお聞きしました。

健康福祉常任委員会(以下、健康福祉)：活動内容について
教えてください。

桜ヶ丘元気アップ会(以下、元気アップ会)：毎週水曜日(月
に4回)、9時からと10時30分からの二部制です。標準的
な介護予防体操である「多摩市介護予防元気アップ体操」を
軸にしながら、握力アップ体操、立ち上がり・歩行運動、片
足立ち等、桜ヶ丘元気アップ会独自の体操も取り入れ、元気
塾※²の方とも連携しながら弱い部分の強化に努めています。



健康福祉：参加されているのはどのような方ですか。

元気アップ会：参加者の構成は6割が近所の方、元気塾の
卒業生が3割、残りは他の地域に住む方がお友達の紹介で
来てくださる感じです。1回20名程度の参加があります。
桜ヶ丘教室では介護予防リーダーが8名在籍しています。

健康福祉：桜ヶ丘教室の特色はどんなことがありますか。

元気アップ会：体操の前にみんなで歌を歌うなど、和気あ
いあいと元気に楽しく活動しており、介護予防リーダーと
利用者さんとの信頼関係が築けていると感じます。

教室の場所が山の上にあるので移動手段に苦労されてい
る方もいて、来たくても来られない人もいると思うと辛く
感じることもありますが、来てくださった方には思い切り
楽しんでほしいと思い頑張っています。元気をもらえてよ
かった！楽しかった！と言われるとやりがいを感じて嬉し
いです。

桜ヶ丘教室は介護予防リーダーの数が充実しているので、
担当の日に用事ができても他の介護予防リーダーに代わっ

地域介護予防教室 桜ヶ丘元気アップ会の みなさんに聞きました



てもらい休むことができるので、安心して続けることがで
きています。

健康福祉：介護予防リーダーになったきっかけは？

元気アップ会：

- ・自分自身の健康にも役立っています。
- ・福祉関係の仕事をしていたことから興味を持ちました。
- ・介護予防リーダーから声をかけられたことです。
- ・自分が体操に通い出したことがきっかけとなりました。
- ・元気な高齢者を増やしたいと思いました。
- ・地域の活動に興味を持ったことから養成講座を受けました。

健康福祉：どのような課題がありますか？

元気アップ会：男性の参加者が少ないので、男性が集ま
るような企画や場づくりが必要だと思っています。市民
の方からアイデアを公募してみてもいいのではないかと
と思っています。



以下、参加者からの感想です

元気塾から紹介されて始めました。家にいても何もし
ないのですが、ここに来れば体を動かすので健康状態が改
善しましたし、介護予防リーダーさんとも顔馴染みになり、
楽しいです。

※1 介護予防リーダー…市が実施する介護予防リーダー養成講座を
修了し、グループ活動などのボランティア活動を通じて、主体的
に介護予防活動を行っている

※2 元気塾…高齢者の健康寿命を延ばすことを目的に、日常生活上
の支障や、体力、筋力低下等の個別の状態に応じて目標をたて、
介護予防プログラムを実施