



元気づくりませんか？

三木市は高齢者の元気づくりを応援しています。

みっきい☆いきいき体操に興味のある方は介護保険課 介護予防係までご連絡ください。お近くの教室をご紹介します。

また、三木市社会福祉協議会では、みっきい☆いきいき体操を習得できる転倒骨折予防教室を開催しています。

▼日時

9月17日～12月17日
(火曜 全14回)

▼場所

ハートフルプラザみき
(旧市民病院跡)

詳しくは23ページをご覧ください。



家族の声

神戸市在住 K.M. さん

三木市に住んでいる父親は、足腰の不調から家にこもりがちで介護保険サービスを検討していたときに、みっきい☆いきいき体操のことを知りました。

はじめは難しく考えていた父親でしたが、体験参加したときに「これなら大丈夫」と感じたそうで、自分の体調に合わせて無理をせずに続けられると言っていました。

今では、父親が話す言葉が以前に比べてはつきり聞こえるようになり、外出する頻度も多くなりました。

みっきい☆いきいき体操に参加して、週に1回仲間と顔を合せて軽い運動を続けたことが父親の生活にメリハリを与えたのだと思います。



あさひが丘なかよしクラブ
平口 晴子さん

足腰には元々自信がありましたが、この体操に出会ったのも何かの縁だと思い、10年以上続けています。

参加して良かったことは、仲間ができ、それぞれの得意分野でお互いを補い合う関係ができたことで、自分のしていることが人の役に立てていると思えたことです。

お互いが大切な存在になり、皆さんも私に「長生きしてよ」と声をかけてくれます。

これからも自分のできごとで人の役に立てることがあれば頑張りたいです。



「あさひが丘なかよしクラブ」の皆さん



青山5丁目GO・5教室
細見 明夫さん

今年3年目を迎える青山5丁目GO・5教室に立ち上げから参加しています。

毎週水曜日に20名程度で集まり、体操をしています。

参加して良かったことは、ご近所さんと顔を会わせる機会が増えたことです。

体操をきっかけに友達ができたことで、一緒に新たな活動を始めたり、旅行に行ったりする方もいます。

5丁目に住む皆さんが、さらに元気になる、ここに住んでよかったと思ってもらえるよう、少なくとも10年は継続したいと思います。



「青山5丁目GO・5教室」の皆さん



宮前さくら会
赤松 智恵子さん

7年前に人口膝関節手術を受けた際、ご近所さんやリハビリスタッフから勧められて体操に参加しました。

手術前の私は、両脚のO脚化が原因で腰が曲がってしまい、立ち話ができないほどでした。

体操を始めて半年間は慣れるのに大変でしたが、諦めずに継続した結果、私の歩く姿を見た周囲の方から「若くなった」「表情が明るくなった」と言ってもらえるようになりました。

今のままの自分で居られることが幸せなので、今後も継続したいです。



「宮前さくら会」の皆さん

みっきい☆いきいき体操に参加して良かったことや今後挑戦したいことについて、参加者にお話を聞きました。また、参加者の家族の方にもお話を伺いました。

参加者の声 家族の声

