

はまちゃん



### ～拠点さん！こんにちは！！～



あらいさん

### 宮西泉宮自治会



辰巳史絵

平成28年7月に立ち上げて、もう2年半になります。皆で誘い合わせ「健康は自力で」を合言葉に休まず続けております。昨年度の交流会では、私たちの仲間が皆勤賞で表彰されました。おしゃべりに花が咲き時間を忘れることもあります。このように、気を使うことなく何でも言える仲間になったことが何よりです。体操の最後には、お手玉遊びで「1週間分笑ったね」と言っています。このPPKがいつまでも続きますように、そしてみんな元気で日々過ごせますように願っています。皆さん、PPKで頑張りましょう。

### 桜木西自治会

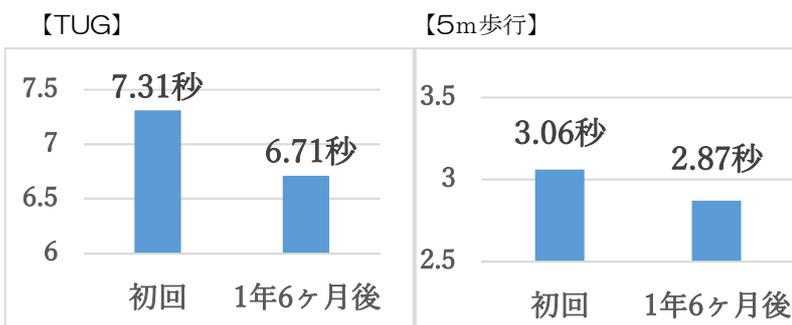


伊藤いずみ

平成28年に開設して2年半が経過、現在15名のシニアの皆様が楽しく集っています。早く来た人は「けん玉」「パズル」を楽しみ、PPK体操は、市歌や童謡を大きな声で歌いながら、セラバンドは自分に合った負荷をかけながら、楽しく体操に取り組んでいます。終了後は、コーヒー、お菓子を囲み、コミュニケーションを深めています。昨年からは、全員で桜木長寿会に入会し、組織の強化と地域の活性化にも大いに貢献しています。笑いと近所との情報交換の場として、今年も増員をするべく頑張ってます。

### 《PPK 体操で身体状況が改善！》

下記は運動機能評価の初回と1年6か月後の平均値を比較したものです。TUG※と5m歩行は、足の筋肉の強さや歩行能力のテストですが、どちらも1年6か月後の方が良い結果を示しています。PPK体操を継続的に行うことで身体の機能が改善し、運動の効果が得られていることが確認できます。



※TUG：椅子から立ち上がり、3m先の目標物を回り、再び座るまでの時間を計測

### ～新設拠点～

- 西連寺（角野）
- 横山（中萩）
- みどりヶ丘（船木）
- 落神（神郷）
- 国領（船木）
- 下池田（船木）
- 高祖（船木）
- 旭（新居浜）
- 種子川町（角野）

2月現在78か所開設！

PPK体操についてのお問い合わせは・・・

**新居浜市地域包括支援センター：65-1245**