

筋力低下の予防や地域の仲間づくりを

問合せ／長寿介護課 ☎42-8728 FAX42-8955
kaigo@city.kasai.lg.jp

加西市は、昨年度から高齢の方を対象に、介護予防を目的とした「かさいいきいき体操」を実施しています。誰でも簡単に取り組みますので、自分に合ったペースで体力づくりができます。現在、新たに活動を始めるグループを募集中です。また、お近くのグループに参加することもできます。

参加者からは、筋力低下の予防や地域の仲間づくりができると好評で「階段の昇り降りなど動作が楽になった」「友達が増えて出かける楽しみができた」などの声が多く寄せられています。

かさいいきいき体操は、加西市オリジナル体操である「いきいきサルビア体操ウォーミングアップ編」と、全国的に介護予防の効果が認められている「いきいき 100 歳体操」を、DVDを見ながら実践します。詳しくは、お問い合わせください。

■活動中のグループ

活動曜日・時間	活動グループ（場所）
日曜 10:00 ～	芝いきいき体操クラブ（芝公民館）
月曜 8:30 ～	田谷いきいき体操クラブ（田谷町研修集会施設）
月曜 13:30 ～	なの花かさい（なの花かさい・鎮岩町）
月曜 13:30 ～	栄さわやかクラブ（栄町公民館）
月曜 13:30 ～	繁陽グループ（繁陽町公会堂）
火曜 9:30 ～	酒見いきいき体操クラブ（丹波屋・北条町北条）
火曜 13:30 ～	都染町いきいき体操クラブ（都染町公会堂）
水曜 9:00 ～	下宮木村町老人クラブ（下宮木村町公会堂）
水曜 9:30 ～	ほっこりグループ（デイサービス・華暖・福住町）
水曜 10:00 ～	繁昌 2016（繁昌町公民館）
水曜 10:00 ～	玉野町健康サポートクラブ（玉野町公会堂）
水曜 13:30 ～	網引町ハツラツ体操グループ（網引町営農センター）
水曜 13:30 ～	大内町サロンほっこり（大内町公会堂）
金曜 9:00 ～	鷺野中町花家族の会（鷺野中町公会堂）
金曜 13:30 ～	横尾いきいき体操クラブ（横尾町公民館）
金曜 13:30 ～	わかい体操グループ（上若井町公会堂）



腕を横に上げることで、荷物を持つのが楽になる体操をする都染町いきいき体操クラブのメンバー（7月11日）



1・2・3 と掛け声をかけながら体操をする横尾いきいき体操クラブのメンバー（7月14日）

活動グループを募集

■対象・条件／5人以上のグループで、週1回、DVDを見ながら体操を3カ月以上実施すること

■実施内容／運動指導者等（リハビリテーション専門職、運動指導員）が、1～4回目と、半年・1年後といった節目の時期に指導・支援に伺います。それ以外はすべて市民の皆さままで活動していただきます。

■申込先／長寿介護課 ☎42-8728

敬老月間ふるさと芸能大会「50周年記念事業」

問合せ／長寿介護課 ☎42-8728
老人クラブ連合会 ☎42-5670

加西市と市老人クラブ連合会主催の「敬老月間ふるさと芸能大会」を開催します。会員の方へは、各町の老人クラブを通じて案内します。



期間／9月1日（金）～8日（金）10:30～15:00

※大雨などで警報がでた場合は9日、10日に延期

場所／健康福祉会館大会議室（ホール）

内容／市老連創設50周年を記念して「劇団さむらいの公演」や「生駒尚子歌謡ショー」

■老人クラブ連合会・バザー（同時開催）

期間／9月1日（金）～8日（金）9:30～13:00

場所／健康福祉会館大会議室前ホワイエ

品物／日用品・タオル類・食器類・衣類など

お風呂の無料開放（健康福祉会館）

期間／9月1日（金）～30日（土）10:00～18:30

※月曜・祝日を除く（9/1～8は無休）

対象／市内在住の65歳以上の方（9/1～8は芸能大会参加者に限り60歳以上）

問合せ／健康福祉会館管理事務所 ☎42-6700

加西市制 50 周年記念事業として、ラジオ体操考案者のひとり、大谷武一さんの母校・賀茂小学校で「平成 29 年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催します。当日の様子は、午前 6 時 30 分から NHK ラジオ第 1 で全国に生放送されます。

■日時／ 8 月 25 日（金） 6:00 ～ 6:40

※集合は 5:50 まで

■場所／賀茂小学校グラウンド

※雨天は賀茂小学校体育館（入場制限有）

※各地域でも、ラジオ体操に取り組んでください。

■大谷武一さんのプロフィール

明治 20 年に大柳町で生まれ、日本の学校体育指導者として多くの功績を残されています。昭和 3 年には戦前のラジオ体操第一を考案。戦後も新たな教育制度や学校体育方針の確立に大きな役割を果たし、「日本体育の父」と呼ばれるようになりました。その足跡は 78 歳でこの世を去った後も鮮やかに残っています。

■ラジオ体操の効果

- ・柔軟性が向上し、血行が良くなる。
- ・肩こり、腰痛、冷え症の改善。
- ・体力向上により、転倒防止や寝たきり予防。
- ・内臓や脳の働きが良くなり、便秘解消や認知症予防。
- ・新陳代謝が促進され、ダイエット効果や若返りが期待できる。
- ・加齢や生活習慣の偏り等による体のきしみを取り除く。



賀茂小学校で行われたラジオ体操特別授業（平成 26 年 9 月 3 日）



キラリ☆加西

第 5 回 一般社団法人 鵜野平和祈念の碑苑保存会・代表理事 三宅通義さん（82 歳）



市制 50 周年おめでとうございます。50 年前は、陸上競技の中距離などで、よく運動をして体を動かしていました。また、家族でキャンプに行き、

アウトドアを楽しんでいたことを思い出します。

■加西市の変化／合併（北条町、加西町、泉町）した当時はそれぞれの地域性が強かったが、現在は一体となってきた。また、中国自動車道加西インターチェンジができ、加西市はどんどん発展していった。鵜野飛行場跡については、戦争の負のイメージがあったが、そのイメージが変わってきている。

■未来を託す子どもたちへ／第二次世界大戦中に、鵜野飛行場で訓練を受けた多くの若者が戦地へ飛び立ちました。当時の面影をそのまま残す鵜野飛行場跡地は、全国でどこを探しても加西市にしかない戦争遺産です。ぜひ、子どもたちにてもらい、加西市の歴史や鵜野飛行場について学び、平和の大切さを考えてほしい。

■鵜野平和祈念の碑苑保存会の今後の展望／鵜野ミュージアム（仮称）の整備に向け、鹿屋市の資料館などを視察し、戦闘機「紫電改」の展示等を予定しています。二度と戦争という悲惨なことが起こらないよう、後世

市制 50 周年記念として、加西市で活躍する方々のメッセージや活動状況などを紹介します。「キラリ☆加西」は今回で終了し、9 月号からは市制 50 周年記念事業の忠臣蔵サミット特集を連載する予定です。

に平和の大切さを伝えられるような施設にしていきたい。また、子ども向けガイドブックを作製中で、子どもたちが加西市の歴史を学ぶきっかけになるようにしたい。

■鵜野平和祈念の碑苑保存会の活動／平成 10 年に結成し、昨年 11 月に NPO 法人化。現在は 10 人のメンバーで、当時の方々の聞き取り調査や遺産物の収集、各地で研究発表・講演などの PR 活動にも取り組んでいます。また、鵜野飛行場や加西市での戦争関連の資料も集めています。ご協力をお願いします。



構想中の鵜野ミュージアム（仮称）のイメージ