

からだ作り・仲間づくり・居場所づくり りぶらす おたからサポーター

おたからサポーターとは

自分と自分の大事な人をおたがいさまの関係で守る「介護予防・健康促進の担い手」
イキイキと楽しく輝いて活動する「地域のお宝」です！

「おたがい体づくりサポーター」（略称：おたからサポーター）とは、地域の健康づくりを促進するための住民主体の健康づくりの仕組みです。

Q. サポーターになるには、どうするの？

→A. 16時間の「おたがいからだづくりサポーター講座」を受講し、骨や筋の仕組みと、歩くのに基本的な体操を学びます。



▲講座受講者の様子

Q. サポーター講座を受講したきっかけは？

→A. 体が不調になり、健康の重要性を改めて強く認識したことが、受講のきっかけでした。（40代女性）



▲仮設住宅での活動写真

Q. どんな人が実際にサポーターになったの？

→A. 脳卒中の方や体力に自信がない方、ひざが痛い方もいます。体力や運動神経に自信がない方でも、活躍いただいている。
*2014年9月から講座が開催、現在までに37名のサポーターが誕生しました。年齢層は30代から80代まで幅広いです。



▲講座修了後、サポーターになった方たち

Q. サポーターは実際にどのような活動をしているの？

→A. 地域の集会所や仮設住宅で体操や運動を行っています。体操や運動を通じて周りの健康寿命を延ばします。

2015年4月～9月の活動実績は、活動回数32回、参加者数364名です。

Q. サポーター主催の体操に参加した、地域住民の感想は？

→A. 地域の皆さんとお話しする場にもなっているので、とても楽しい！もっと頻繁に開催してほしいです。（80代女性）

自分自身が健康になることはもちろん、気軽に運動やお話しをしながら、イキイキ暮らせる人を増やすサポーターとして一緒に活動しませんか。