

## みんな元気に、健康寿命を延ばしましょう!!

区民の約4人に1人は65歳以上の高齢者です。人生100年時代と言われている今、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。

公園体操は区内5箇所の公園に設置した健康遊具を利用し、高齢者の運動を習慣化することを目標に「簡単・優しい・続けられる」をテーマに平成21年から開始した事業です。

公園体操地域指導員はシニアボランティアとして、参加者が安全に体操を行えるよう指導や助言などを行っています。参加申込みは不要です。直接会場にお越しください。

### 公園体操地域指導員の皆さんにお話を伺いました。

♥リーダー歴 ♣リーダーとしての工夫 ♠健康の秘訣

#### 本門寺公園



▶場所 池上1-11-1 ▶開催日 第1・3金曜、午後2時から  
▶雨天の場合 第3金曜のみ池上会館

##### 竹村リーダー

- ♥11年
- ♣自分が健康であることを心がけ、指導員たちのまとめ役をしっかりと務める
- ♠毎朝7kmの散歩と週1回プールで1km泳ぐこと



#### 矢口2丁目公園



▶場所 矢口2-21-30 ▶開催日 第1・3金曜、午前10時から  
▶雨天の場合 中止

##### あひる 安比留リーダー

- ♥10年
- ♣ほかの指導員と話し合い、参加者一人ひとりをサポートする体制を整えるよう心がけている
- ♠地域の朝のラジオ体操に参加と1日6,000歩を目標に歩くこと



#### ふくし公園



▶場所 雪谷大塚町13-20 ▶開催日 第2・4木曜、午後2時から  
▶雨天の場合 第2木曜日のみ嶺町特別出張所

##### ふるさと 古里リーダー

- ♥9年
- ♣どんなときにも笑顔で対応
- ♠よく食べ、よく寝て、よく動くこと



#### 萩中公園



▶場所 萩中3-26-46 ▶開催日 第2・4木曜、午前10時から  
▶雨天の場合 中止

##### 小金澤リーダー

- ♥8年
- ♣リーダーとして15名の指導員をまとめ、参加者が安全に体操ができるよう緊張感を持ち見守るようにしている
- ♠毎朝、公園体操のメニューにあるおはよう体操とバンドヨガを行っている



#### 新井宿児童公園



▶場所 中央4-31-10 ▶開催日 第2・4月曜、午後2時から  
▶雨天の場合 中止

##### 五十嵐リーダー

- ♥4年
- ♣参加者一人ひとりに寄り添い、気持ちよく体操できるよう心がけている
- ♠ボランティアやスポーツで心身に刺激を与えるようにしている



※撮影のため、指導員はマスクをはずしていますが指導中はマスクを着用しています。

#### 大田区高齢者人口データ

大田区総人口	738,232人	単身高齢者数	59,192人
高齢者人口	166,459人	男性	21,633人
男性	73,430人	女性	37,559人
女性	93,029人	要支援・要介護認定者	30,118人
高齢化率	22.5%	要支援・要介護認定率	18.0%

※人口、要支援・要介護認定者は令和2年8月1日現在、単身高齢者数は10月1日現在

