

地域に広がるころばん体操自主運営会場



ころばん体操は、これまでにご紹介した会場に加えて、ひろば館等の事業や、自主的に会場を借りて実施している会場もあります。

地区	団体名
南千住	あおい会
	アトリエころばん
	すまいるたうんふれあい亭
	アクロころばん体操
	かぼちゃの会
荒川	あなぐら
	お元気パーク
	荒川老人福祉センターころばん・せらばん体操
	荒川区不登校支援えふリズム
	健康カフェ コミカレ
町屋	介護予防活動教室
尾久	ふらっとりサロン
	西尾久みどりひろば館ころばん・せらばん体操
	東尾久小沼ひろば館ころばん体操
日暮里	諏訪台ひろば館ころばん体操
	諏訪台ひろば館「高橋チーム」
	はなはな



8名から開始して、現在40数名に！
木々に囲まれマイナスイオン豊富な会場です。
消毒・換気を徹底して、1名の感染者もなし。

自主運営者の声

体操後のおしゃべりも楽しみ。
(コロナ前は、「お茶会」も開催)

地域で、明るく&元気に暮らし
続けられることを願って始め
ました。

自主運営会場の支援を行っています

区では、ころばん体操を含めた「荒川区健康づくり体操」を、およそ5人以上の自主活動をしている団体で実施する場合、以下のような支援を行っています。あなたも、地域の仲間と一緒に、自主運営会場づくりにチャレンジしてみませんか！？



「荒川区健康づくり体操」は3種類！
「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」
「あらみん体操」です



1. 提供物品について（初回のみ）

物品名	詳細等
映像・音源	・体操のDVD・CDの貸出 ※再生するプレイヤーなどの機器は各自ご準備ください
セラバンド	・せらばん体操で使用する物品
ポスター	・あらみん体操のA1サイズのポスター ※体操のポーズを写真で表示
あらみん体操ポロシャツ	・あらみん体操オリジナルポロシャツ ※体操デモをする方のみ（無くなり次第終了）
体操解説書	・荒川区健康づくり体操の解説書



2. 実施にあたっての注意事項

会場・日程・周知	実施主体者で決定（定期的開催であれば、時期・頻度は自由） ※健康推進課及び地域包括支援センターで、チラシ配布を希望する場合は、ころばん体操担当までご相談ください。 ※マスク着用や消毒・手洗い・換気の徹底、密集の回避などの感染防止対策を行ってください。
参加費	体操の参加費は無料
いす	スタッキングチェア（右図）を推奨 ※折り畳み式のパイプいすは、指がはさまったり、転倒する可能性がありますので避けてください。
保険	実施主体者で検討してください。



実施された場合は、担当まで活動状況をお知らせください。

荒川区健康推進課 ころばん体操担当 ☎03-3802-3111 内線432



5分でできる！「あらみん体操」



区には、ころばん体操に加えて、「いつでも・どこでも・誰とでも・気軽に」をコンセプトにした「あらみん体操（「5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称）」があります。平成28年度に区民の皆様と、荒川区、東京都立大学と共同で開発しました。

道具を使わず、5分間と短いので、家事や仕事、地域活動の合間に、運動前後の準備体操・整理体操としてなど、年齢を問わずどこでも手軽にできるのが特徴です。

「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の運動要素、すべてが入った全身運動ができます。

ころばん体操会場を始め、地域のサークルなどで、準備体操として行っているところもあります。

体操したいけど時間がない・・・
という方にぴったりな体操！

あらみん体操

5分でできる 荒川どこでも みんなでころばん体操

<p>1 スワイショウ 体操は左側から開始</p> <p>【左右交互4回】</p>	<p>2 足踏み&ぼんざい</p> <p>【2回】</p>	<p>3 リズミカルに腕振り 両手を肩の高さで振り、肘を伸ばして腕を伸ばす</p> <p>【左右交互4回】</p>	<p>4 ヒールタッチ</p> <p>【左右交互4回】</p>
<p>5 サイドステップ 手は足と反対側を指す</p> <p>【左右交互4回】</p>	<p>6 パンチ</p> <p>【左右交互4回】</p>	<p>7 ももあげ2回</p> <p>【片側2回ずつ、左右交互2セット】</p>	<p>8 つま先立ち</p> <p>【左右8回ずつ】</p>
<p>9 2種の片脚バランス A B</p> <p>【AとB各左右1回ずつ、2セット】</p>	<p>10 ランジ2回 「左右1回ずつし、片足を上げて踵上げ」</p> <p>【左右1回ずつし、片足を上げて踵上げ】</p>	<p>11 英雄のポーズ 休憩して全身一回ずつし、片足を上げて踵上げ</p> <p>【左右1回ずつし、片足を上げて踵上げ】</p>	<p>12 肩入れストレッチ 【左右交互2セット】</p> <p>【左右交互2セット】</p>
<p>13 足を踏み出し体ねじり</p> <p>【左右交互2回ずつ】</p>	<p>14 ハムストリング 新地 つま先アップ</p> <p>【左右交互1回ずつ】</p>	<p>15 手首回し2種類 【合掌】 【外向き2回転】</p> <p>【合掌】 【外向き2回転】</p>	<p>16 勿イヨ 【左右交互4回】</p> <p>【左右交互4回】</p>

荒川区保健所 健康推進課 電話3802-3111 内線(432)

シンプルなポーズだけど、結構きつく、運動不足解消にGOOD！

産後太り解消する運動のきっかけとなりました

体操を実施した住民の声

動画視聴はこちら

1日の始まりは「あらみん体操」。生活リズムがばっちり♪

ひとりでもできますが、誰かと一緒にすると楽しい

毎日続けることで、ケガや骨折の予防になっていると実感

毎朝、夫婦でやっています。特徴的なポーズに親しみを感じます



ころばん情報局～絆～を開始した背景

新型コロナウイルス感染拡大により、リーダー活動が休止となった令和2年度、「地域のために何かしたい!」というあるリーダーさん一声で始まったのが「ころばん情報局～絆～」です。リーダー有志が「情報発信」「人材育成」の役割を分担しながら、令和4年9月まで6回開催しました。リーダー全員には、「つながる通信」というニュースレターで活動内容を情報共有しています。

活動の様子



ころばん情報部～絆～の活動目的

リーダーの**元気&知恵**を発信して、区民の健康づくりを応援する

各班の活動目標

情報発信班

- 会場で活用できる情報
- ころばん体操の宣伝など

人材育成班

- 新しいリーダーの発掘
- リーダーのスキルアップなど

絆で話し合ってきたテーマ

- * リーダーのスキルアップ方法
- * ころばん体操リーダー養成講座の参加者を集める方法及び修了者への支援
- * ころばん体操 20周年記念誌の作成協力 (会場の写真撮影と紹介文作成等)



絆活動の実績

- * 荒川ケーブルテレビ番組出演活動 (右参照)
 - ・ リーダー4人からの励ましのメッセージ
 - ・ リーダーが継続している健康づくりの紹介
 - ・ おうちでお勤めのころばん体操ポーズ
 - ・ フレイル予防に役立つころばん体操
- * リーダー養成講座を区民に呼びかけ、参加者数&修了者数は過去最高となる。

これから

今後も、リーダーの皆さんが、やりがいをもってころばん体操を支えていく活動のための「場」となることを願っています。

活動名「絆」を命名したリーダーの想い
リーダー・区民・区の3つが1つの【輪】となって
結びつき、地域を元気にしていく



番組は、
区ホームページ公開中



絆に参加しているリーダーからのメッセージ

- ☺ ころばん体操発展のために、アイデアや疑問を持ち寄って話し合える!
- ☺ ころばん体操で健康に過ごせているので、地域のために役立ちたい!
- ☺ 人生100年時代、健康の輪を広げていきたい!

ころばん体操と私

荒川ころばん体操リーダー養成講座を受講後、それぞれのスタイルで、体操を継続されている5の方にインタビューしました。

【ころばん体操 20年】リーダー 1期生 住田かつ江さん

区職員のお誘いで体操モニターに参加しました。途中、ボランティア活動で中断しましたが、家族の理解と協力で、リーダーを20年間続けることができています。「威張らず、寄り添い、リーダーも参加者も関係なく楽しく体操すること」をモットーにこれからも続けたいです。



【最年長リーダー】リーダー 2期生 田中久雄さん (103歳)

「笑い」を意識すると、参加者がリラックスできることに気づき、リーダー活動では、手話歌やクイズに挑戦しています。約10年前から一人暮らしで、今年初めて3か月の半寝たきり状態に。現在、再び自立した生活ができるのは、ころばん体操を続けているおかげだと実感しています。

【リーダーを卒業し参加者として】

元リーダー 8期生 有賀満由美さん

病気がきっかけでリーダーをリタイア。「人生明るく楽しく」がモットーの私は、迷いなく「一般参加者」として体操を継続。90歳になり、健康に対する不安もありますが、仲間と体操を続けることで、今なお楽しく過ごしています。



元リーダー 4期生 西沢トシエさん

コロナ禍で、自分の人生を振り返る時間ができ、約18年続けたリーダーの「卒業」を決断。でも、体操を続けてよかったことがたくさん思い浮かんだので、やめるのではなく、参加者という自分らしいカタチで、体操に参加しています。

【自主グループで活躍】

リーダー 20期生 不登校支援団体代表 栗林はるなさん

サロンの参加者（保護者）を、笑顔にできる区ゆかりの何かを探していました。偶然、仲間からころばん体操のを知り、リーダー養成講座受講を即決！実際に、サロンで体操を実施したところ、みんなが笑顔！笑顔(^^)！これからも、笑顔のツールとして、体操をサロンでやりたいです。

