下京すいしん便り 4号

2014年10月

発行元：下京区地域介護予防推進センター　TEL 075-361-1060　FAX 075-361-0901
京都市下京区油小路通下魚棚下る油小路町288番地 井筒堀川ビル1階

すいしん テーブルバレー

テーブルバレーって何？

当センターで卓球バレーを改良して考えたスポーツです。
座った状態で行いますが、実際に体験された方からは「自然に前後左右動くので全身運度運なります』『ボールに集中するし、戦略を考えながら行うので脳トレになる」と好評です。勝ち負けは点数をつけないのでありませんが、みなさん熱中して取り組まれています。
笑顔と笑い声が絶えません。

ネットは使用せず、テーブルの線を利用して境界線を決めます。2チームに別れ座り、卓球のようにラケットを使用しますが、ボールは転がします。相手のコートへは、バレーボールのように3打目で返します。
ルールは6つ。簡単そうですが、プレーに熱中するため、ついついルール違反となる方も・・

ルール説明

①**立たない**（お尻を椅子から離さない）
②**足幅を広くとる**（体を安定させる）
③**3打目で相手コートへ返す**
④**止め打ちＯＫ**（ボールを止めた方が続けて打てば0打、違う方が打てば1打）

例えば・・
*A氏がﾎﾞｰﾙを1度止めて、打ち直す→1打
*A氏がﾎﾞｰﾙを止めたが、跳ね返ったﾎﾞｰﾙをB氏が打つ→A氏1打。B氏2打。

⑤**ボールは転がす**（とばさない）
⑥**身体でボールを止めない**（肘など）

これを使ってます。
コート　　机を並べるだけ。
ラケットとボール　　新聞紙で出来てます

マイラケットを作ってみませんか

新聞紙4枚を重ねる。→　半分にたたみ、補助線で折る。→　周りをテープで縁取る。

ボールは新聞1枚の半面をくしゃくしゃに丸める

地域のすこやか学級や女性会等で実施のご依頼がある際は、是非当センターまでご連絡下さい。
ラッケトの作成方法からお伝えに行かせて頂きます。

※個人情報保護法に基づき、本誌に掲載しております写真等につきましては、利用者様に掲載の了解を得ております。

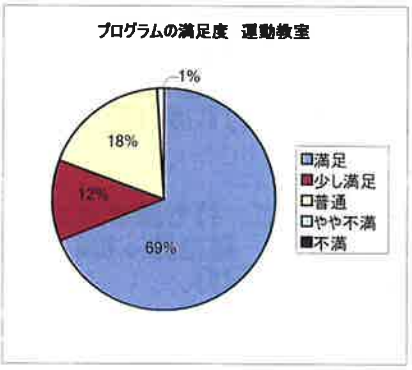
太鼓教室

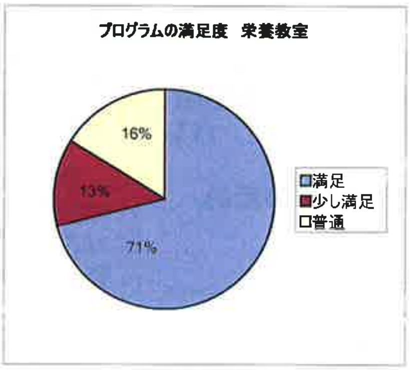
12月から新教室が始まります

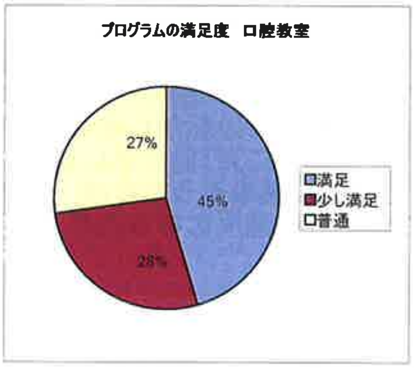
太鼓教室開催に向けて、アンケートのご協力ありがとうございました。
多くの方から参加の希望を頂き、12月からの教室参加者を抽選させて頂きました。
参加者には、個別にお知らせさせて頂きました。
今回参加とならなかった方は、今後も随時抽選させて頂きますので、楽しみにしていて下さい。

アンケート結果

H26年度介護予防事業アンケートを実施しました。
1年に1度、今後の教室をより良いものにするため　ご意見・ご感想をお聞きしています。
アンケートにかかわらず、随時皆様からのご意見お待ちしております。







アンケート数　121　　（性別　男性15名　女性106名）
（年齢　60歳代4名　70歳代61名　80歳代55名　不明1名）

ご意見・ご要望
- 2週に1回ですが、毎週あればいいと思う。
- もう少し筋肉を増強する運動を教えてほしい。
- プログラム内容をパンフレットにしてほしい。
- 今後も続けていきたい。
- 楽しく過ごせています。

・・・・・など

皆様、様々なご意見ありがとうございました。

下京区地域介護予防推進センターでは、運動教室・栄養教室・口腔教室を定期的におこなっております。
ご質問・お問い合わせは、推進センターまでお気軽にお電話下さい。
下京区在住の65歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご参加頂けます！
（※ただし、要支援・要介護認定を受けておられない方が対象となります）

随時、すこやか学級やシルバー会・女性会などでの出張講演を行っています。
ご依頼に関しては一度、お電話にてご相談下さい。

電話番号　361-1060　　電話受付時間　8：30～17：00

下京区地域介護予防推進センターは、京都市から委託を受けた専門機関です。
次号のすいしん便りは、1～2月頃に発行予定です。