

しまトレ

で今よりもっと健康で長生き!



「しまトレ」とは、島田を元気にする体操(トレーニング)の愛称です。DVDの映像を見ながら行うため、専門的な知識がなくても、誰でも簡単に始めることができます。

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288

◆しまトレの効果

島田市歌に合わせて行う島田市オリジナルの体操「しまだ市っ歌りげんき体操」と、静岡市の理学療法士が考案した筋力アップの体操「しぞ〜かでん伝体操」の2つの体操を週1回以上行うことで、日常生活(物を持つ・立つ・歩く)に必要な筋力をアップできます。また、ケガや痛みの予防・改善につながります。

◆みんなでしまトレに取り組みましょう

市民の皆さんが、無理なく歩いていける範囲にしまトレを仲間と実施できる場所があるよう「公認しまトレ」の設置を支援しています。公認しまトレは、現在40カ所(平成30年5月末時点)あります。市では、平成31年度末までに市内100カ所の開設を目指しています。

◆「公認しまトレ」3つの条件

- ①週1回以上実施をする
- ②一緒に取り組める5人以上の仲間と実施する
- ③地域の誰をも受け入れる優しい気持ちで実施する

【公認しまトレには素敵な特典が】

「公認しまトレ」として実施している団体には、下記の特典があります。

◎「しまトレ」スタートキットをプレゼント

しまだ市っ歌りげんき体操DVD、しぞ〜かでん伝体操DVD、「しまトレ」専用スタンプ(健幸マイレージで使用できます)をプレゼント。

◎市・高齢者あんしんセンター職員がバックアップ

体操について直接指導します。また、体力測定など定期的に支援へ伺います。

◎健幸マイレージが1回につき2ポイント貯まる

設置しているしまトレ専用スタンプで、1回のしまトレ参加につき2ポイント貯まります。

◆補助制度があります

公認しまトレとして実施したい団体などに対して、備品購入補助制度(限度額は10万円)があります。対象となる備品は、しまトレを行うための椅子とDVDプレイヤーなどです。詳しくは包括ケア推進課へお問い合わせください。



仲間がいることが励みです

しまトレのおかげで元気に生活を楽しんでいます!

しまトレをすると気持ちがさっぱりしますし、体もよく動くようになります。仲間と一緒にできるので、集まった時に話や輪投げなどをできることも励みになっています。今年100歳になりますが、病院にも一人で通えますし、日常生活で困ることはほとんどありません。これからもしまトレを続けていきたいです。



すずき 鈴木とくさん(金谷栄町)