

にゅーすれたー

昭和のにほい

誰かに話したくなる

井戸端かいぎ

令和 7 年 8 月号

発行：一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会



長崎県島原市でケア・トランポリン教室が大人気！

＜島原市社会福祉協議会の取り組みについて＞

《2025 年 5 月の体験会の様子》

島原市社会福祉協議会（島原市社協）は地域住民の福祉増進のために、日頃から様々な活動を行っている公共性の高い組織です。

当初、2023 年 12 月に島原市が市職員の運動不足解消のため、市役所内にケアトランポリン器具 4 台を常設して、市職員にリフレッシュのできる運動の場を設けた事をきっかけとして、ケア・トランポリン健康運動の効能・効果が島原市で注目され始めました。その後、島原市民の健康づくりや福祉活動にもケア・トランポリン運動を活用できるのではないかと期待感が高まり

2025 年 1 月からは舞台を地域住民の福祉事業の拠点である『島原市福祉センター』に移して島原市社協が中心となり 2 か月に 1 回ケア・トランポリン教室の体験会を行う事になりました。

教室には毎回 60 名程の多くの地域住民が参加されて大変、人気を集めています。



《島原市福祉センター》



《島原市社協のスタッフの皆さん》

また、2025 年 4 月には島原市社協の関係者を中心とするメンバー 11 名がケア・トランポリン運動教室のインストラクター養成講座を受講されて、正式なインストラクターとして認定されました。今後は新たに認定されたインストラクターが中心となって、地域住民の健康づくりや福祉活動の様々な場面でケア・トランポリン運動を推し進めて、教室の普及に頑張っていく予定です！

VOICE

今号の参加者の声(VOICE)では大任町在住の今村さんのお声をお届けします。



今村生子さん（80歳）



大任町島台隣保館

今年で9年目の参加、益々元気です!!

Q：何年目のご参加ですか？

A：2017年（平成29年）からで今年で9年目です。

Q：参加のきっかけは？

A：大任町から教室の参加者募集があり、近所の方と3名で申込しました。

Q：どんな変化がありましたか？

A：始めて1年5か月の時、乳がんを患い手術を受けました、術後7年以上経過しましたが、おかげさまで再発をすることもなく、元気で過ごせています。主治医の先生からも「トランポリン運動のおかげかも知れませんね、これからも続けて下さいね」とケア・トランポリン運動を勧めて頂いています。

Q：どんな点が楽しいですか？

A：インストラクターとの会話のキャッチボールや和気あいあいとした教室の雰囲気が楽しいです。

Q：体力がついた実感はありますか？

A：はい、足腰が丈夫になりました。また、病院で骨密度を検査したところ実年齢よりもかなり若いとの結果が出て嬉しく思っています。

Q：最後に一言どうぞ

A：何歳まで教室に参加できるかわかりませんが、これからも「元気で楽しくいつまでも！」の気持ちで自分自身に挑戦して行きたいと思います！