

南魚沼市

筋力づくりサポーターの会

令和2年度

総会



日時 令和2年6月19日(金)

午後1時30分~3時

会場 塩沢公民館

令和元年度 南魚沼市筋力づくりサポーターの会 活動報告

【活動の目標】

- 1、南魚沼市の委託を受け、筋力づくり教室を開催し、安定的運営に努める。
- 2、筋力づくりの知識と技術の習得に努める。
- 3、会員の増加を図り、組織の改革・強化を図る。

【活動内容】

1、筋力づくり教室の運営

令和元年度末サポーター登録数(休会者を除く) 214人

令和元年度末教室数 110教室【うち新規1(四十日ゆったり) 再開1(砂押)】

教室対象:主に中高年の希望者 内容:レインボー健康体操 期日:通年

令和元年度実績 ()はH30年度との差

地域	会場数		参加者数		サポーター稼働数	
	実数	延回数	実数	延数	活動実数	延数
大和	28 (-1)	520 (-56)	207 (-44)	2,549 (-453)	45 (+1)	1,371 (-188)
六日町	43 (±0)	1,011 (-65)	452 (-21)	6,893 (-433)	80 (+1)	2,659 (-193)
塩沢	39 (-2)	793 (-58)	404 (-28)	5,314 (-313)	94 (-1)	2,166 (-230)
合計	110 (-3)	2,324 (-179)	1,063 (-93)	14,756 (-1,199)	219 (+1)	6,196 (-611)

※ 2月の最終週から3月19日まで、新型コロナウイルス感染予防のため、
教室開催をすべて中止とした

2、総会・運営委員会・研修会

- 1)総会 平成31年4月26日(金) 出席124人+委任状91人 合計215人
- 2)臨時総会 令和元年7月1日(月) 出席75人+委任状118人 合計193人
- 3)三役会 年6回 実8人 延べ40人(5/8、6/17、9/9、11/12、1/15、3/3)
- 4)運営委員会 年5回 実42人 延べ140人(5/13、9/24、11/19、1/21、3/10)
- 5)各地域会議 随時

3、会報

・会報の発行 6回(No65~70号)



筋力づくり教室に 参加される皆様へ



筋力づくり教室は市内111会場の集会場などで開催され、1000人以上の方にご参加いただいています。40歳代から90歳代の幅広い年代の方が教室に参加しています。

筋力づくり教室まで歩いて通い、体操をして、他の参加者とお話することは介護予防につながります。また、早い年齢から筋力づくり教室に参加し、高齢になっても自分の足で好きな所にでかけられる筋力を保ちましょう。

いつまでも体も心も生涯現役！となれるように、これからも教室に通いましょう！

【教室のご案内】

1 令和2年度から教室会費と保険料が変わります。

① 教室会費を1回につき、60円いただきます。

② 保険料の年1回100円の集金はありません。

参加費60円の中に保険料も含まれています。

参考 傷害保険の内容：死亡・後遺障害100万円、
入院日額1,500円、通院日額1,000円



2 参加申込書の記入について

体調面や緊急連絡先の確認のため、初回参加時に記入していただきます。

※申込書の個人情報、サポーターや市役所担当者が管理し、教室運営以外の目的には使いません。

3 教室に参加する前には、体調を確認してください。

- ・治療中の方は、主治医に教室に参加して良いかどうか確認してください。
- ・体調の悪い時や、気になる自覚症状がある時は無理をせず、休みましょう。
- ・教室の途中で具合が悪くなった場合は、サポーターにお知らせください。

教室開始前に血圧測定を行っています。

当日の血圧測定の結果によって下記のように筋刺激を行ってください。

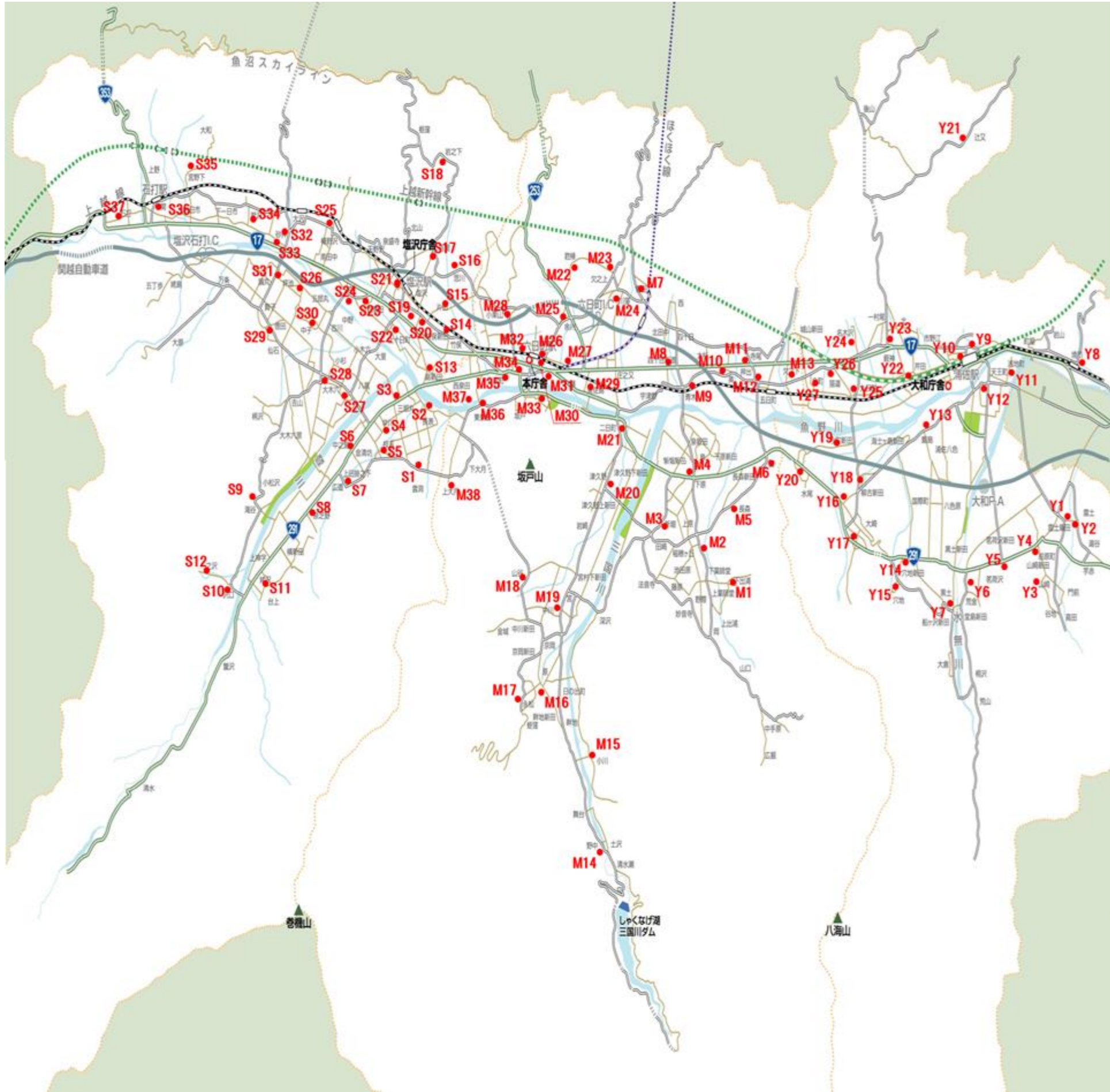
- ・上が180以上か、下が110以上の場合は 筋刺激をしないでください
- ・上が160以上か、下が100以上の場合は 筋刺激は半分のみ



筋力づくりサポーターの会

南魚沼市役所 介護保険課 包括支援班 ☎773-6675

筋力づくり教室 MAP(R2.4.1 現在)



大和地域

【東】

- (Y1) 雷土新田活性化センター
- (Y2) 雷土生活改善センター
- (Y3) 山崎集落開発センター
- (Y4) 山崎新田集落センター
- (Y5) 東地畷開発センター
- (Y6) 荒金区民センター
- (Y7) 黒土ふれあいセンター

【浦佐】

- (Y8) 境川集落センター
- (Y9) 雪国おくにじまん会館 (ゆったり)
- (Y10) 働く婦人の家
- (Y10) 働く婦人の家 (男性教室)
- (Y11) 浅地町コミュニティハウス
- (Y12) 天王町集落センター
- (Y13) 蝦島集落開発センター

【大崎】

- (Y14) 穴地新田ふれあいセンターなごみ
- (Y15) 穴地ふれあいセンター
- (Y16) 大崎下(下小路)集落センター
- (Y17) 大崎農業会館
- (Y18) 柳古新田集落センター
- (Y19) 今町新田集落センター
- (Y20) 水尾クラブ

【藪神】

- (Y21) 辻又地域多目的センター
- (Y22) 芹田集落開発センター
- (Y23) 一村尾担い手センター
- (Y24) 名木沢集落開発センター
- (Y25) 九日町開発センター
- (Y26) 猫道集会所
- (Y27) 今町コミュニティセンター

六日町地域

【城内】

- (M1) 下出浦集落開発センター
- (M2) 城内地畷開発センター
- (M3) 新堀集落センター
- (M4) 泉集落開発センター
- (M5) 長森集落開発センター
- (M6) 籬ふれあいセンター

【大巻】

- (M7) 野田集落開発センター
- (M8) 四十日新道集落センター
- (M8) 四十日新道集落センター (ゆったり)
- (M9) 青木新田集落センター
- (M10) 奥集落センター
- (M11) 大巻地畷開発センター
- (M12) 五日町集落センター
- (M13) 欠之下集落開発センター

【五十沢】

- (M14) 三国ふれあいセンター
- (M15) 小川集落開発センター
- (M16) 原ふれあいセンター
- (M17) 永松集落センター
- (M18) 山谷ふれあいセンター
- (M19) 五十沢地畷開発センター
- (M20) 津久野集落センター
- (M21) 二日町公民館

【六日町】

- (M22) 君帰集落開発センター
- (M23) 欠之上多目的集会所
- (M23) 欠之上多目的集会所 (男性)
- (M24) 川窪集落センター
- (M25) 余川公民館
- (M25) 余川公民館 (ゆったり)
- (M26) 学校町公民館
- (M26) 学校町公民館 (ゆったり)
- (M27) 北辰ふれあいセンター
- (M28) 小栗山公民館
- (M29) 美佐島ふれあいセンター
- (M30) 南魚沼市図書館
- (M31) 八幡集落開発センター
- (M32) 緑町会館
- (M33) 坂戸公民館

塩沢地域

【上田】

- (S1) 雲洞集落開発センター
- (S2) 長表集落開発センター
- (S3) 三郎丸公民館
- (S4) 早川集落開発センター
- (S5) 枝吉多目的集会所
- (S6) 金清坊ふれあいセンター
- (S7) 上田掛之下区民会館
- (S8) 原芝野集落開発センター
- (S9) 滝谷ふれあいセンター
- (S10) 沢口集落開発センター
- (S11) 姥台公民館
- (S12) 一之沢林業集会所

【塩沢】

- (S13) 島新田集落開発センター
- (S14) 河竹集落センター
- (S15) 片田ふれあいセンター
- (S16) 思川集落開発センター
- (S16) 思川集落開発センター (男性)
- (S17) 吉里集落開発センター
- (S17) 吉里集落開発センター (男性)
- (S18) 岩之下集落開発センター
- (S19) 五分区ふれあいセンター
- (S20) 六分区コミュニティセンター
- (S21) 塩沢保健センター
- (S22) 上十日町公民館
- (S23) 目来田公民館
- (S24) 共栄舎 (中)
- (S25) 榊野沢同新田区民会館

【中之島】

- (S26) 五郎丸集落開発センター
- (S27) 八竜新田多目的研修集会所
- (S28) 大木六公民館
- (S29) 中之島農村環境改善センター
- (S30) 中子集落開発センター
- (S31) 坪池集落開発センター

【石打】

- (S32) 大沢ふれあい館
- (S33) 砂押集落センター
- (S34) 君沢公民館
- (S35) 宮野下公民館
- (S36) 関公民館