



PPK体操一年間のあゆみ

日本は世界にも名だたる長寿国として、高齢者が人口の多数を占めつつありますが、こうした社会を迎えて、医療費、介護費用等は増加の一途を辿っており、将来、医療や介護保険などの高額化も心配されています。高知県もその例外ではなく、総務省統計局の発表によると、人口の4分の1が65歳以上の高齢者であるとされています。これからは、高齢者は自分自身の健康を、自身で管理する意識が必要であり、日頃から楽しみながら簡単にできる運動をする生活の習慣も求められます。

そこで今後、医療や介護保険等の利用が少なく、健康に生活を営み、最後まで元気でいることを目標に、高知大学教授 神家一成先生にお願いして、「PPK (ピンピンころり) 体操」を考案して頂きました。この体操は、水前寺清子さんのヒット曲「365歩のマーチ」の軽快なリズムに合わせて、ウォーミングアップ、ストレッチング、有酸素運動、筋力アップ運動、脳活性化運動、リラクゼーション等を取り込んで、誰もが手軽に行えるように工夫されています。

NPO高知県生涯学習支援センターでは、より多くの方に「PPK体操」を知ってもらい拡げていくことを目指し、また、「PPK体操」のリーダーを育てていくための研修を、平成19年1月11日を皮切りに、毎月定期的に高知市大原町の高知県教育センター分館体育館で開催し、また要請があれば、県下各地で高知大学の学生による「出張講習」を行いました。



高知大学教授 神家一成先生



高知大学スタッフの皆さん



吉田真希さん



石海尋子さん



三原早紀子さん



森永陽子さん



吉村優子さん



大西淳子さん

PPK体操で **健康でハツラツ人生!!**



3月25日 高知市大原町体育館



3月28日 室戸市羽根公民館



4月14日 香美市中央公民館



4月22日 高知市大原町体育館



4月25日 いの町枝川コミュニティセンター



4月26日 香美市プラザ八王子



5月17日 香南市夜須公民館



5月22日 梼原町ゆすはら夢未来館



5月27日 高知市大原町体育館



6月17日 高知市大原町体育館



7月6日 宿毛市宿毛和田体育館



7月11日 幸福の科学



7月22日 高知市大原町体育館



8月19日 高知市大原町体育館



9月16日 高知市大原町体育館



9月30日 高知市大原町体育館



10月21日 高知市大原町体育館



11月18日 高知市大原町体育館



11月23日 香南市のいち青少年センター



12月1日 高知市黒潮アリーナ体育館

☆☆PPK体操活動記録(2007年)☆☆

- 1月11日 ニューイヤーパーティー (新阪急ホテル)
- 1月21日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 2月18日 リーダー研修会 (高知市・高知会館)
- 2月27日 高知市老人クラブ連合会例会
(高知市・南部健康センター)
- 3月7日 出張講習 (高知市・グループホーム針木 虹の里)
- 3月14日 出張講習 (土佐町・社会福祉協議会)
- 3月25日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 3月28日 出張講習 (室戸市・羽根公民館)
- 4月14日 土佐山田婦人会総会 (香美市・中央公民館)
- 4月22日 快適な生活を送る為のPPK体操
(高知市・大原町体育館)
- 4月25日 出張講習 (いの町・枝川コミュニティセンター)
- 4月26日 出張講習 (香美市・プラザハ王子)
- 5月17日 香南市高齢者生涯学習講座 (香南市・夜須公民館)
- 5月22日 出張講習 (梶原町・ゆすはら夢未来館)
- 5月27日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 6月17日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 7月6日 出張講習 (宿毛市・宿毛和田体育館)
- 7月11日 出張講習 (高知市・幸福の科学)
- 7月15日 出張講習 (高知市・石測公民館)
- 7月22日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 8月19日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 9月8日 KUTVじゃらんじゃらん出演
- ※9月16日 からだを動かしてみませんか! (高知市・大原町体育館)
- 9月30日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 10月21日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 11月18日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)
- 11月23日 第58回体操とダンスの発表会・第5回ワクワク体操
フェスティバル (香南市・のいち青少年センター)
- 12月1日 出張講習 (高知市・黒潮アリーナ体育館)
- 12月16日 快適な生活を送る為のPPK体操 (高知市・大原町体育館)

※は合気道・ヨガ・フラダンス・ウォーキング教室と共催

生涯学習センタースタッフ



高木センター長



手島(事務局)



大原(駐車場)



松岡・澤田(受付)



田村(音響)



久保(インストラクター)



松坂(事務局)

元気に暮らすためには、頭も体も血の巡りが一番大切!!
がんばりましょう!

PPK体操担当 一丸鮎子

PPK体操

普及活動をして…

高知大学教育学部 神家一成教授と
高知大学教育学部生涯教育課程スポーツ科学コースの学生スタッフの皆さん

神家一成

私は、学生と共に体操の製作及び普及・指導に当たり、生涯学習支援センターのスタッフの皆さんや、参加された多くの高齢者の方々の出会いと、貴重な体験の機会を与えていただき、大変感謝しております。
これからも、このPPK体操がコンセプト通りに、多くの皆さんの明るい生活づくりに役立つことを願っております。



吉田真希

PPK体操を各地で指導していく中で、多くの方の笑顔や楽しそうな姿を見ることができ、PPK体操を作ってよかったと、心から感じました。人前で体操を指導することや、指導用のビデオを製作することなど、初めて経験することばかりでしたが、今後の自分の糧になったと思います。

これからPPK体操が県外でも広がるように、地元でも普及していきたいです。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

石海尋子

この一年、PPK体操に参加して、多くの経験ができました。体操を通して地域の方々と関わりながら、充実した時間を過ごすことができ、とても楽しかったです。

初めての活動だったので、毎回緊張ばかりだったけれど、個人的に指導する場面もあり、とても勉強になりました。

誰でも手軽にできる体操なので、社会に出てからも何らかの形で、多くの人に伝えていけたらいいと思います！

吉村優子

一月からPPK体操が始まりましたが、あっという間の一年でした。

高知市内にとどまらず、土佐山田や室戸にいたるまで、県内のたくさんの方々と触れ合うことが出来て、良かったです。

本当にありがとうございました。

三原早紀子

私がPPK体操の活動に参加させていただいて一番楽しいのは、体育館にこられた皆さんとお話することです。

「まだよく分からないけど、体がぬくもる」とか、「前よりは音にあわせてできるようになった」というお話を聞くと、私も嬉しくなります。

指導は不慣れで、皆さんに迷惑をかけることが多々ありましたが、この経験をステップにして、これからも健康づくりのお手伝いができるような活動をしていきたいです。

ありがとうございました。

森永陽子

PPK体操を通してたくさんの人と出会い、たくさんの人と笑い、貴重な経験をすることができました。たくさんの人と笑うと、心が満たされ、体にも元気をもらえます。

これからも元気にピンピンしてられるよう、笑顔を絶やさず、体操を広めていけたらと思います。本当にありがとうございました。

大西淳子

PPK体操を通じて、幅広い年齢の方々と触れ合うことができ、楽しく活動することができました。参加してくださった方が笑顔で活動したり、「ありがとう」「楽しかった」という言葉をかけてくれることで、私もたくさん元気をいただくことができました!!

一年間ありがとうございました。



発行 2008年2月10日
NPO高知県生涯学習支援センター(KOLEC)
〒780-8031
高知市大原町132番地(教育センター分館内)
電話 088-833-0022 FAX 088-833-0023
KOLEC 電話進路相談の電話 088-833-0086
電子メール info@kolec.jp
URL <http://www.kolec.jp>
発行人 理事長 山本智平
編集 NPO KOLEC編集室/印刷 中島出版印刷

