

はんとけん通信

第3号 令和7年11月9日発行
発行：平佐西地区コミュニティ協議会
地域おこし協力隊 尾野 真衣子

こんにちは！地域おこし協力隊の“おのちゃん”です。「はんとけん通信」第3号の発行です。大きなイベントが無事に終わりました。皆さんありがとうございました。また、わいわいできる催しを考えていきますので、引き続きよろしくお願いいたします。



「FMさつませんだいを聞いて転倒予防!!」 令和7年10月10日（金）

転倒予防の日に合わせて、市内一斉に「はんとけん体操」を行いました。突拍子もないイベントだったかもしれませんが、たくさんの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。普段、はんとけん体操をしている人たちが、気軽に参加ができる“いつもの場所”で、開催できたことを嬉しく思います。

放送で使用した音源については、平佐西小学校をはじめ、地域の皆さんに歌っていただきました。その中でも、子どもたちは歌を知らないということもあり、収録の日まで一生懸命練習してくれたおかげで、素敵な番組ができました。ありがとうございました。きっと全国で一番素敵な音源になったと思います。そして、高齢者がわいわいした最高のイベントになったのではないのでしょうか？また次回も更にレベルアップして、みんなでわいわいしましょう!!



イベント動画



@HIRASANISHI_HANTOKEN

10月10日のイベントの様子や、はんとけん体操の日々をInstagramにて更新中！！はんとけん体操を試してみたい、みんなとわいわいしたい方はお気軽にお声がけください！！

はんとけん体操実施サロン 一覧

平佐西地区	9：30～	月	平佐麓サロン	平佐麓自治会館
	10：00～	月	平佐権現原サロン	平佐権現原自治会館
	9：00～	月	天辰サロン	三堂自治会館
	13：30～	月	燦燦クラブ	寄待自治会館
	14：00～	月	さわやかサロン皿山	皿山自治会館
	9：00～	火	大明神元気サロン	大明神自治会館
	9：30～	火	喜入いきいきサロン	喜入自治会館
	9：30～	火	碓山ことぶきサロン	碓山自治会館
	9：00～	水	川原田サロン	川原田チビっ子広場
	9：00～	水	天辰馬場サロン	天辰馬場自治会館
	9：30～	水	横馬場サロン	横馬場自治会館
	14：00～	水	白和結サロン	横馬場自治会館
	13：30～	水	加治屋馬場サロン（100歳体操）	オドウ商店
	9：30～	木	中ノ原ふれあいサロン	中ノ原自治会館
	9：30～	木	草原サロン	草原自治会館
	10：00～	木	鳥追いきいきサロン	平佐西集会所
吉川地区	9：30～	木	田崎鶴亀サロン	田崎自治会館
	13：30～	木	わいわいサロン	平佐西地区コミ活動室
	9：00～	金	坊ノ下サロン	坊ノ下自治会館
	10：00～	金	吉川地区コミ	吉川地区コミ
	10：00～	火	くまさんサロン	隈之城自治会館
隈之城地区	10：00～	水	宮崎町自治会	宮崎町自治会館
	9：30～	木	矢倉自治会	矢倉自治会館
	10：00～	木	坪塚さわやかサロン	坪塚自治会館
	13：00～	土	都自治会	都自治会館
	10：00～	水	大島サロン	大島自治会館
可愛地区	10：00～	木	風口サロン	風口自治会館
	13：00～	火	さわやか健康サロン	杉之角自治会館
育英地区	10：00～	水・木	鶴峯かたいもんそ会	鶴峯自治公民館
永利地区	13：00～	火	赤坂自治会	赤坂自治会館
入来地区	9：00～	月	清色地区コミ	清色地区コミ
	13：30～	水	朝陽地区コミ	朝陽地区コミ
東郷地区	10：00～	金	斧淵地区コミ	東郷公民館

実施団体		会 場	実施団体		会 場
川内地域			川内地域		
1	社会福祉協議会 高齢者クラブ長寿大学	総合福祉センター	25	鶴峯かたいもんそ会	鶴峯自治会館
2	平佐西地区コミュニティ協議会 わいわいサロン	平佐西地区コミュニティセンター	26	陽成地区コミュニティ協議会	陽成地区コミュニティセンター
3	ひらさふもとサロン	平佐麓自治会館	27	下大迫みんなで語いもんそ会	下大迫自治会館
4	燦燦クラブ	奥之園公民館広場	28	土川自治会	土川自治会
5	さわやかサロン皿山	皿山自治会館	29	楽ラクサロン	元気ホール（旧安藤会館）
6	喜入いきいきサロン	喜入自治会館	30	リードバイなぎ	リードバイなぎ
7	大明神元気サロン	大明神自治会館	31	ちょこっと	ちょこっと
8	加治屋馬場いきいきサロン	オドウさん家	祁答院地域		
9	横馬場サロン 白和結サロン	横馬場自治会館	32	黒木地区コミュニティ協議会	黒木地区コミュニティセンター
10	川原田サロン	川原田チビっ子広場	33	麓体操会	麓自治会館
11	中ノ原ふれあいサロン	中ノ原自治会館	34	轟はんとけん体操愛好会	轟地区コミュニティセンター
12	鳥追サロン	平佐西集会所	入来地域		
13	草原サロン	草原自治会館	35	清色地区コミュニティ協議会	清色地区コミュニティセンター
14	坊ノ下サロン・天辰サロン 天辰馬場サロン	坊ノ下自治会館	36	朝陽地区コミュニティ協議会	朝陽地区コミュニティセンター
15	平佐権現原サロン	平佐権現原自治会館	37	八重地区コミュニティ協議会	八重地区コミュニティセンター
16	隈之城地区コミュニティ協議会 坪塚さわやかサロン	セントピア 多目的ホール	東郷地域		
17	矢倉自治会	矢倉自治会館	38	南瀬地区コミュニティ協議会	南瀬地区コミュニティセンター
18	赤坂自治会	赤坂自治会館	39	鳥丸地区コミュニティ協議会	鳥丸地区コミュニティセンター
19	さわやか健康サロン	杉之角自治会館	40	斧淵地区コミュニティ協議会	東郷公民館
20	可愛地区コミュニティ協議会	可愛地区コミュニティセンター	樋脇地域		
21	後牟田いきいき老稚園	後牟田自治会館	41	倉野地区コミュニティ協議会	倉野地区コミュニティセンター
22	峰山地区コミュニティ協議会	峰山地区コミュニティセンター	甌島地域		
23	吉川地区コミュニティ協議会	吉川地区コミュニティセンター	42	手打地区コミュニティ協議会	手打地区コミュニティセンター
24	中郷上サロン	中郷上自治会館			

音源収録協力の皆さま

- ①「かごめ」

平佐西小学校1年3組
- ②「通りゃんせ」

平佐西地区はんとけん体操推進員
- ③「もみじ」

わいわいサロン
- ④「桃太郎」

学童軟式野球チーム川内サンダース
- ⑤「春の小川」

薩摩川内市社会福祉協議会with はんとけん体操応援隊
- ⑥「我は海の子」

平佐西地区コミュニティ協議会オリジナル音源

【各団体へのアンケート結果】 ...42か所

- ①イベントをどのように知りましたか？

・主事連絡会、市役所・・・7人

・社会福祉協議会から・・・4人

・地区コミュニティ協議会から・・・6人

・地域おこし協力隊の尾野から・・・27人
- ②ラジオ番組の流し方について

・ラジカセ等を使ってラジオ電波から・・・35人

・FM++から・・・5人

・インターネットから・・・2人
- ③今回のイベントはどうでしたか？

・楽しかった・・・40人

・ふつう・・・2人
- ④はんとけん体操はどうでしたか？

・良い運動になった・・・41人

・しんどかった・・・1人
- ⑤これから地域ではんとけん体操をやっていきたいですか？

・やってみたい・・・31人

・わからない・・・3人

・やっている・・・8人
- ⑥またラジオイベントがあれば参加したいですか？

・参加する・・・42人

【参加団体の感想】

- ・今回の体操は「初級」なので、最初始めた頃を思い出して懐かしく思いながら体操をしました。今では少し物足りなく思い、カラダが自然と今の上級編に慣れて動きがスムーズになっていることに嬉しく、楽しみました。

・体操のあと、脳トレの問題を皆さん盛り上がって楽しまれていました。

・終わったあとは、お弁当をとり、15時までみんなでお喋りして楽しみました。

・第二弾を期待します。ラジオのCD音源が欲しいです。

・参加者がもっと増えて欲しい。

・少し合わせにくい音源があったので、動きにくかった。説明の動きは分かりやすかった。

・ラジオから流れる曲に合わせて行う初めてのはんとけん体操は目には見えない一体感があり、楽しい30分間でした。また、このようなイベントがあったら参加させていただきたいと思っています。

・説明が丁寧でわかりやすく良い運動になりました。

・これを機に毎日ラジオで、決まった時間に流して地域のサロンの曜日にラジオに合わせてするのはどうか？

・色んな方が歌われて音楽聴きながら体操楽しかったです。また来年も出来たらいいと思います。

・体操終了後、キッチンカーによるカレーの食事会を開催し、会話等がすすみ、楽しい1日となりました。

・今日のために、新しくラジカセを買いました。体操のあと、茶話会を行い、はんとけん体操を取り入れ1年が経ち、やって良かったなとみんなで話をしました。これからもみんなで長く続けていきます。

・たくさんの人の中で体操だけでなく、お話しすることが楽しい気持ちになりました。

・全く新規の方も5人含まれており、今後の仲間として一緒に体操ができることを期待。

・ラジオからの音源を聞きながらするということで不安もありましたが、とても分かりやすく説明していただき、カウントに合わせてみなさん上手に体を動かしていってました。これをきっかけにして今後もなんらかの形で取り組んでいけるように検討していきたいと思います。

・まだまだ地元でのPRが足りないのか、参加者が少ない。やってみると効果が実感できると思うので、会議等の時間で紹介していこうと思います。（少しの間でもCD流して）