

地域でつながる卓球の輪～ご近所さんとはつながる元気時間～

福祉や健康、サロン等の活動に役立つ「つながるサロン」において、地域の企業「株式会社塚腰運送様」に講師を依頼し、笑顔でピンポン！元気体操&卓球教室～身体を動かして心もリフレッシュ～を開催しました。

身体的効果

- 転倒予防・バランス能力向上
卓球は前後左右に細かく動くため、下肢筋力・バランス感覚が鍛えられます。
- 有酸素運動
激しすぎず、適度な運動強度。心肺機能の維持に効果的。
- 関節への負担が少ない
走る運動と違い、膝や腰への負担が比較的少ない。

卓球に期待
できる効果



初心者でもすぐにラリーが楽しめます！



認知機能への効果

- 判断力・反応速度の向上
ボールの軌道を予測し瞬時に判断するため、脳の活性化につながります。
- 認知症予防への期待
戦略を考えたり得点を数えたりすることで、記憶力や注意力を使います。
卓球は「運動+思考」を同時に行い、脳の活性化や認知機能の向上を目指すことができます。

社会的効果（地域づくり）

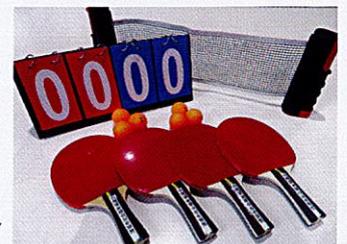
- 孤立予防
定期的な集まりが「居場所」になります。
- 世代間交流
子どもや若者と一緒に活動することも可能。
- 生きがいづくり
大会参加や目標設定が生活に張りを与えます。

卓球セット貸出します！



準備するのは机のみ、設置もたったの30秒。
室内で気軽に卓球を楽しみながら体を動かすことができます。

6セットありますので、イベントや行事にもご利用いただけます。
なお、この事業は、赤い羽根共同募金の財源を活用し実施しています。



生活支援コーディネーターより

地域での卓球は、世代を超えた交流を生み、自然な会話と笑顔を広げてくれます。ラリーを続ける中で心の距離も縮まり、顔の見える関係づくりにつながります。また、体を動かして程よく汗をかくことで健康づくりにも効果的です。こうした身近な活動を通じて支え合いの輪を広げ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを一緒に進めていきませんか？

「つながろう」はホームページでも閲覧できます
<https://kiyosu-shakyo.com/>

