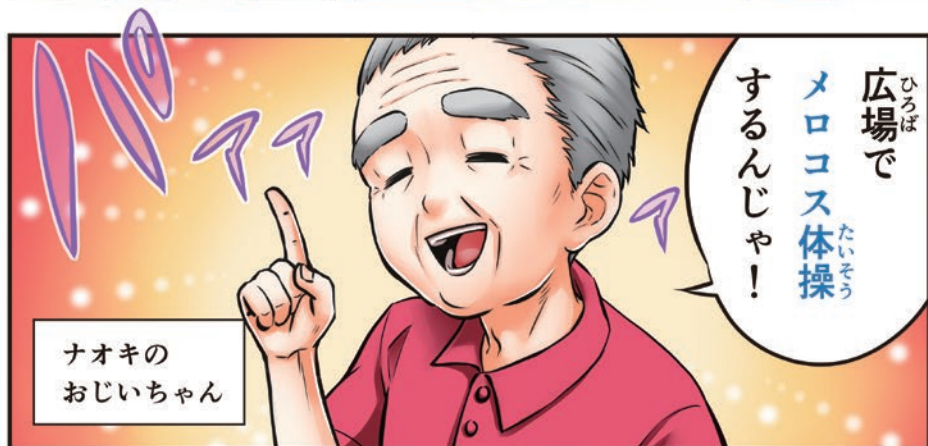


わたしたちにできること

たいそう
だいすきメロコス体操







ナオキくん
こっちこっち!

あれ!
みんな来てたの?



来てくださって
ありがとうございます
ございます

こちらこそ
誘ってくれて
ありがとうございます

ワシも孫も
初めてじゃから
おしえてね

ところで
メロコス体操
ってなに?

あれ? ナオキくんは
メローとコスミン
知らない?



あゝつ!
メロコス体操!



メローと
コスミン...?



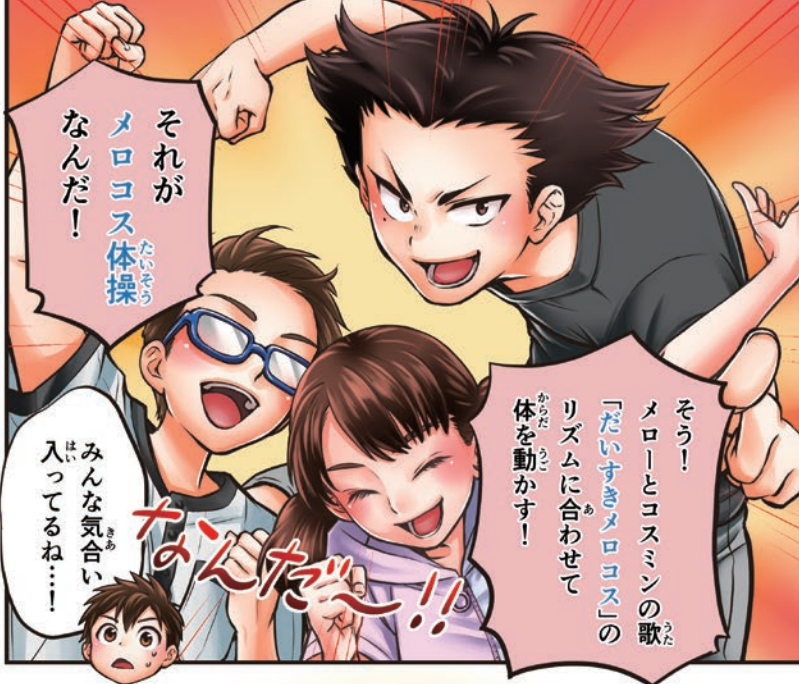
知ってるよ!
みやまPR
キャラクター
の...





まずは
深呼吸から…

なるほど
ワシにも
わかりやすい
リズムじゃ♪



それが
メロコス体操
なんだ!

みんな気合い
入ってるね…!

なんたん!!

そう!
メローとコスミンの歌
「だいすきメロコス」の
リズムに合わせて
体を動かす!



宮前区は
川崎市内でも
坂が多く
階段の上り下り
も多いですから

しっかり
下半身強化が
できているんです



よ…

ホロホロ…



これは…



低姿勢足踏み

ランジ

スクワット



意外にも下半身に
負荷をかける
動きが
てんこ盛りじゃ…!

おろろ



おじいちゃんには無理じゃやおお…

わわっ泣かないで…!

あたしも無理!



おや君は…

むすっ



怪我がしちゃったのかい?



うん…



それじゃあ体操はできないね…



この体操は足腰を使う運動に自信がない人も車いすを使う人もできるよ

ええ?



そっか無理はいけないよね

できるよ

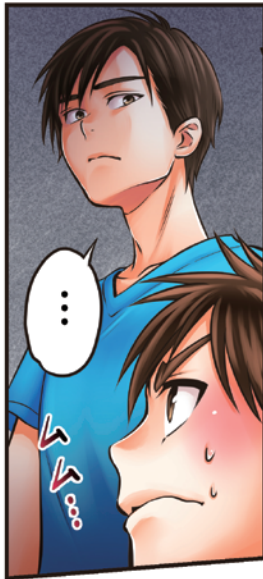


えーっ! おじいちゃんも一緒に体操しようよ!

いやおじいちゃんはお腹が痛いから座って見るよ…



ナオキくん
おじいちゃんを
見せて



ちょっと待って！
おにいさん！
ふたり無理
二人に無理
させちゃだめだよ！

それって
いじわる
じゃないか！



きょう初めて
会った人に
教えて
もらったよ

…私にも
できたわ。



座ったまま
体操？



一緒に音楽で
体操ができるんだ！

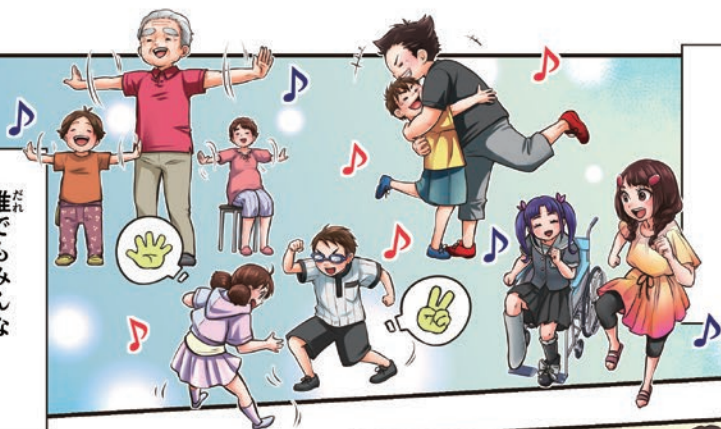
それだけじゃないよ
ダンスの振り付けも
あるんだ！



ゆっくり編は
座ったままでも
運動できるんだよ！

うん！
メロコス体操には
しっかり編と
ゆっくり編の
二種類の強度
があって

「だいすきメロコス」の
曲が聞こえてきたら



誰でもみんな
体を動かせるんだ！

おお
大きな公園で
世代ごとに
バラバラに
分かれてるのって
もったいない
じゃない

区役所で働く
私たちは
「メロコス体操」で
つながる光景が
見たかったの！

ほら
あなたも！

レッツ
メロコス！



みんなでだいすきメロコス体操!

メロコス体操には、「しっかり編」と「ゆったり編」があるよ。

さらに、同じ曲で踊れる「だいすきメロコスダンス」もあるから、「だいすきメロコス」の曲を流せば、子どもから高齢者まで一緒に体を動かせるよ。

♪ジャンケンポン♪の歌詞に合わせて、手や足でジャンケンすれば、みんなで楽しめる!



① しっかり編



足腰をきたえる体操

坂道の多い宮前区で
元気に歩く筋力や体力をつける体操。
坂道に強くなろう!



② ゆったり編



無理なくできる体操と
座ったままでできる体操の2種類!

足腰を使う運動に自信がない人も
車椅子を使う人もできる体操。
みんなで一緒に筋力をアップ!



キミの近くの公園で、やってるかも。
「だいすきメロコス」が聞こえたら、
一緒に体を動かしてみてね。
つながり・支え合いの輪が広がるよ!

宮前区にゆかりのある約300人と
いろんなキャラクターが参加した
「みんなで体操編」の
動画もあるぞ!!



地域のつながり・支え合いのしくみ = 地域包括ケアシステム

「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる仕組みをつくること」

「だいすきメロコスダンス」
の動画もあるよ!
みんなも一緒に
踊ってみよう!



他のマンガも
みてね!

