宇治から元気を届けたい！
宇治イキイキ音頭が誕生しました！

私たち『UJI♡元気ファイブ』は、
介護の現場で働く仲間たちです。



『高齢者の皆さんに、もっと楽しく体を動かしてもらいたい！』
『宇治のまちを元気にしたい！』

そんな思いから、宇治のご当地健康体操『宇治イキイキ音頭』を
制作しました。

宇治川、平等院、宇治茶、源氏物語など ふるさと宇治の魅力を歌詞に盛り込み、
地元出身のミュージシャンUnpRayableナカムラさんにも
ご協力いただきました。





体操は、**椅子に座ったままでも楽しめるように**工夫し、
腕の運動、**足の運動**、**脳トレ**を取り入れています。
年齢を重ねても、笑って、歌って、体を動かす楽しさを忘れないでほしい。



人生100年！
元気に楽しく、これからも！



ご家庭で、地域の集まりで、そして介護施設でも。
この体操が、たくさんの笑顔につながることを願っています。

仲間と一緒に♪笑いましょう！

仲間と一緒に♪歌いましょう！

UJI♡元気ファイブ

ご家族の皆さまへ

宇治イキイキ音頭
動画公開のお知らせ

このたび、デイサービスいこいの職員を中心に結成した
『UJI♡元気ファイブ』の健康体操『宇治イキイキ音頭』を
YouTubeで公開しました！

宇治の魅力を歌にのせ、椅子に座ったままでも楽しめる体操を考えました。動画にはご利用者の皆さまにもご参加いただき、笑顔あふれる作品となりました。

ほかの曜日にご利用の皆さまの動画も、今後順次追加していく予定です。どうぞお楽しみに！





ぜひご家族の皆さまもご覧いただき、
一緒に歌って、体を動かしてみてください♪

下のQRコードをスマートフォンのカメラで
読み取ると動画をご覧いただけます。





デイサービスいこい　UJI♡元気ファイブ