

団体名:気軽にすけっと

活動名:地域住民のくらしの困り事を互いに助け合う活動

日時:令和2年 11月26日(木) 13時30分 ~ 15時00分
場所:戸田荘内 中央集会所

◆団体の紹介◆

地域住民が気軽に相談・解決できる場、グループを作る事を目的にする。地域の活動をしながら行政と連携し、安心して暮らせる街づくりを目指したい。

■活動の内容■

地域住民の仲間づくり・相談できる場づくりを目指して活動する「気軽にすけっと」ですが、本日の活動は、その「仲間づくり」に重点を置いたもの。フレイル（虚弱状態）予防のための「元気に長生き ちゅーぶ体操」です。細いゴムのチューブを使って、簡単な体操を行い、筋肉を鍛えて健康を維持しようとするものです。これまでもこの健康体操の会は、月に約二回のペースで開催されてきたそうですが、この日は講師を招いての会とあって、少し遠方の方も、自転車で駆け付けてきたということです。約15名の70代～80代の女性が参加しました。



講師は、「ちゅーぶ健康体操」を様々なところで開催している人気の講師とのこと。親しみやすい名古屋弁の軽快な口調で「みんなはまだまだ若いでねえ！」などと声をかけると、参加者はドッと笑って「若ないわあ！」と答えるなど、講師の話術で、会場は明るく元気な雰囲気に満たされます。

音楽に合わせて、体操開始。初めに身体をほぐす軽い運動。手足をぶらぶらしたり、手を上にあげて体を引き上げたり。そしてチューブを使った運動へ。足にかけて膝の裏を伸ばしたり、手で引っ張ったりと、徐々に運動強度が上がっていきます。にもかかわらず、参加者は皆一様に、軽快に動きについていきます。先生は「皆さん年齢のわりには、凄く動きが良いです。普段から運動されていますね。」と感心されていました。最後に講師は「運動することも大切だけど、みんなで集まって笑い合うことが健康の秘訣」と締められました。



この活動は、気軽に困りごとを相談できる場づくりが目的ですが、このように普段から顔を合わせていれば、相談もしやすくなるだろうと実感できる活動内容でした。

今後は、このような仲間づくり活動を土台として、活動の核である困りごとの「気軽」な相談が行われ、安心して暮らせるまちをつくる活動となるよう期待しています。