

事例
No.118**さざなみ体操教室****《活動概要》**

- 活動開始 平成24年7月3日
- 活動場所 紀三井寺団地自治会館
- 活動頻度 原則 火曜日 月4回 午前10時～11時30分
- 人数 16名 平均年齢 75歳
- 運営 代表者 会長 仲 美津枝
- 会費・会則 月会費 500円 会則 あり

活動内容

- ◆毎回市原、笠松両リーダーの指導のもと行っている
- ◆準備体操、ストレッチ、脳トレ・筋トレはイスとマットを使用、ステップ運動、365歩のマーチ体操ほか
- ◆和歌山大学本山教授の実験に基づいたトレーニングプログラム
(脳トレ・筋トレが同時にできるスローテンポなトレーニング方法)
- ◆介護予防、認知症予防に役立つ体づくり
- ◆ステップ台等(借用)自治会館にて保管
- ◆基本体操のほか、ボール投げや足のマッサージ、健康に関する話し合いなど会員で取り入れ、より楽しく続けられるよう努めています
- ◆今年は和歌山国体・大会が開催されメインスタジアムが地元紀三井寺陸上競技場でした。私達会員も2班に別れ「野球場の切符きり」と「場内清掃美化」のボランティア活動に参加させていただきました。

活動の特徴・PR

“仲間と共に、美しく、楽しく、魅力的な老後を過ごしていく”

- 紀三井寺団地内に住む高齢者で組織し、会員相互の親睦と健康維持を図っていく
- 高齢者同士、住民同士が共に支え合う地域づくり、地域の福祉の向上に役立てていく
- 体づくりを通じて介護・認知症の予防に役立てていく

安全対策

- ◆ボランティア保険に加入する
- ◆台風時等警報発令時は中止する
- ◆参加については、自分の健康状況を把握の上として、無理をしないこと、開始前に体温・血圧測定をする

活動の効果

- 元気になることで、趣味に旅行、そして家族や仲間との交流など、自分の世界が広がってきたこと
- 婦人会や自治会の活動に再び参加するなど、地域の社会に入っていくことになったこと
- 私たちのサークルとは別に、同じ地域内にサークルが生まれてくる気運が醸成してきたこと

今後の課題

- ◆サークル内の高齢化が進むなか、より楽しく続けていくためには、体操を中心に創意工夫してレクリエーションなども取り入れていくことにより「体操のサロン」となっていくことも1つの方法だと考えます。
- ◆高齢化率が高い団地の中で、共に高齢者同士が支え合えるような、ささやかながら少しでもお役に立つことができるようになればと考えています。

参加者の声

- 体の調子が良くなると気分も良くなり、何事にも積極的になりました。
- いろんなことで楽しくしています。もっと早くから体操をしておけばと思っています。
- 無理をしないこと。自分のペースでできることが続けられていると思います。
- 薬とか健康食品もいいけれど、この体操が一番です。友達にもすすめています。

その他写真等

