

事例 No.128

野崎わかあゆ会

《活動概要》

- 活動開始 平成26年5月14日
- 活動場所 野崎自治会館 1F
- 活動頻度 2回/月 第2・4水曜日 10:00~11:30 (1.5H)
- 人数 30名 (男性4名 女性26名) 平均年齢 70歳
- 運営 代表者 岡本 悦子
- 会費・会則 年会費 100円/会 会則 なし

活動内容

- 準備体操→ストレッチ運動→“365歩のマーチ”に合わせた運動→脳トレ遊び
→筋力トレーニング→ステップ台運動→マット運動
- 筋トレ&脳トレ「シニアエクササイズ」の書籍に沿った運動プログラムを実践
- 随時水分を補給しながら、定期的に数分間の休憩を取り入れている

活動の特徴・PR

- 部屋・機材等の準備・片付け、部屋の清掃等は全員で行う
- 筋トレやステップ台運動では全員で声かけや歌いながら運動をしている
- 自治会館使用地域内の女性中心での活動と、八期生の数名がサポーターとして活動

安全対策

- 各自無理をしないように配慮している
- 休憩と水分補給を常に心がけて休憩をとり、声の掛け合いをしている
- フローリングの部屋であり、上履き靴を履いての運動

活動の効果

- 身体が軽くなると共に、気分も軽やかになってきた
- 地域のコミュニケーションの場ともなっている

今後の課題

- 会場は広いので、もっと地域内の参加者を増やしたい
- 運動の成果を目に見える形で評価できるようにしたい

参加者の声

- 互いの出会いが増えて、互いの体調も分かり、互いに頑張り合える
- ゆっくりと眠れるようになり、朝起きが爽快になってきた
- 一人では出来ないし続けられないが、皆で笑いながら楽しく元気に出来るのが良い

その他写真等

