

事例  
No.130

# 上野なでしこ会

## 《活動概要》

- 活動開始 平成26年6月14日
- 活動場所 上野北自治会館・第2集会所
- 活動頻度 2回/月 第1・3土曜日 9:00~10:30 (1.5H)
- 人数 17名(男性3名 女性14名) 平均年齢 73歳
- 運営 代表者 山田 俊治
- 会費・会則 年会費 0円 会則 あり

## 活動内容

- 高齢者が多いので椅子に座っての運動が主体
- 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に笑いを入れた雑談を行う
- 平成27年度として総会&忘年会を12月19日(土)に開催予定

## 活動の特徴・PR

- 一組2、3人の世話係を決め、持ち回りで部屋の開け閉めや出欠を取る
- 機材の準備・片付け、部屋の清掃等は全員で行う
- 最初に「頑張りすぎないように、頑張りましょう!」と唱和をして始める  
(最高齢が88歳の人や、膝等の悪い人も参加している)
- 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

## 安全対策

- 椅子に座っての運動を主体にして、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声掛けしている

## 活動の効果

- 体が軽くなり、家事や農作業に疲れが少なくなった
- 良く眠れるようになり朝起きの気分が良くなった
- 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

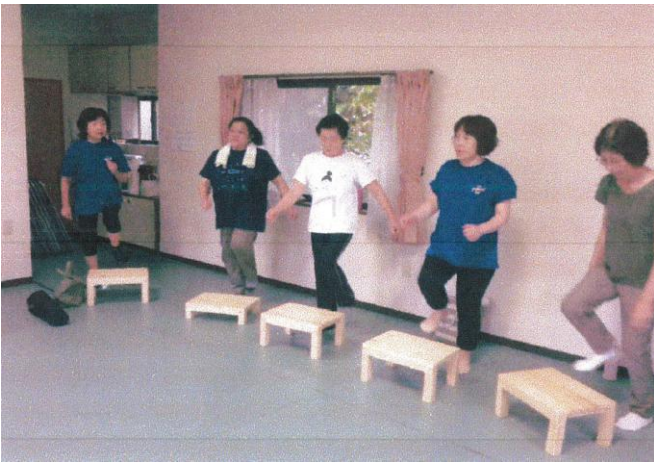
## 今後の課題

- 自治会会員が85軒あり、高齢者率が30%を超えている中で、もっと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

- 朝9時からの活動であるが、その日の身体と気持ちが軽やかになってきた
- 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なるのが良い

## その他写真等



※左胸に「きいちゃん」マークの入ったTシャツを製作する予定です。