

## 事例 No.119

# 「七生会」

### 《活動概要》

- 活動開始 平成25年1月17日
- 活動場所 北コミュニティセンター（さんさんセンター紀ノ川）  
（北コミュニティの都合で、日時・開催場所の変更有 木曜日は遵守予定）
- 活動頻度 月2回第1・第3木曜日9時35分～11時30分（含片付け・清掃）  
（木曜日が月に5回ある月は第4か第5の木曜日にも活動）
- 人数 約65名
- 運営 代表者 松村 建彦
- 会費・会則 会費 6ヶ月会費2,000円（A会費）or 1回200円（B会費）  
会則 あり（添付）

### 活動内容

- ◆ストレッチ体操 第一・第二ラジオ体操
- ◆筋トレ体操
- ◆ステップアップ体操
- ◆365歩のマーチ 他レクリエーション的な活動（春・秋2回のウォーキング他）

### 活動の特徴・PR

- 「気ままに気楽に&継続を！」をモットーにしている。とはいえ気軽に、笑いのなかにも、継続の重要性を認識し、真摯に実施している。ご見学歓迎。
- 参加者全員相互に親交を深め、こころ暖かく気軽にみんなと溶けていける雰囲気がある。
- 男性も多く（1/3以上）、紳士・淑女（熟女？）の集合体です。（ちょっと冗談的ですが・・・）
- 活動（体操）の会場設営、後片づけ、掃除は自主（任意）。やらないからって咎めはない。

### 安全対策

- ◆傷害に対しては、自己責任を徹底しているが、「ボランティア活動保険」に加入するよう勧める。
- ◆適当な休憩と水分補給で無理のないエクササイズを常に心がけている。

### 活動の効果

- 無理をせず、楽な方法でエクササイズするので、参加者は楽しみながら、健康になれる。
- 楽しく活動できるので、要介護年齢を遅らせられ、ボケ防止にも役立つと思料される。
- 躁鬱解消？

### 今後の課題

- ◆開催日は上記「活動頻度」の通りに徹底しているが、場所確保ができない時の対処方法？  
（休んだ人への連絡をどうするか？→担当役員に問合せをOR「会員連絡網」を活用？）
- ◆役員の主導型を、各会員も率先して主導できる方法を模索したい。
- ◆最小の費用で最大の効果をだすための工夫。会員からアイデア募集の方法。

### 参加者の声

- 参加に躊躇したが、参加してみて、みんなが明るく、楽しく話もできる人ばかりで、良かった。
- 一人では億劫になり継続は難しいが、みんなと一緒になら、楽しくまた継続してできる。
- エクササイズ効果で、毎日が楽しい。「次回も参加しよう」と。  
上記に対して、参加者の声を幅広く収集して会に反映してゆきます。（意見箱設置済）

# その他写真等

