

事例 No.109

築港なでしこの会

《活動概要》

- 活動開始 平成23年2月8日
- 活動場所 築港会館
- 活動頻度 毎月4回 毎週火曜日午後1時30分～3時まで
- 人数 20名（男性0名 女性20名）平均年齢70歳
- 運営 代表者 福田 清子 澤田光子（記）曾我秀子
- 会費・会則 年会費 1,000円 会則 なし
（会員は老人会に加入している為会則は老人会の会則に準ずる）

活動内容

- ◆準備体操・ストレッチ運動（マット体操含む）イス運動 ステップ運動 365歩のマーチ、色々な遊びをする
- ◆指導は3人、特に大きな声を出して号令を掛ける事を心掛けている。
- ◆イス体操では号令と歌を半分ずつに、これもなるべく大きい声を出すように心掛けている。
- ◆毎月1度お茶会、今年初めて忘年会会食を行う
- ◆昨年から4回シリーズで続いていた栄養教室を残り2回行う。

活動の特徴・PR

- 築港老人会員である為、老人会行事、誕生会、お正月鏡開き、地藏盆他希望があればカラオケ教室にも参加出来る。他いろいろな楽しみに参加
- 築港老人会会場費は無料。
- 地区会館の清掃、公園の清掃等
- 忘年会は最終体操日

新会員大歓迎です♪



安全対策

- ◆老人会の保険に加入。11月更新
- ◆無理はしない

活動の効果

- 会員それぞれ節目がついてきたと共に体の柔軟性も備わってきている。
- はじまった当初は割合と皆硬い表情で体を動かしていたが、少しずつ余裕も出てきて、笑い乍ら、体操に取り組んでいる事も1つ成長の様に思っている

今後の課題

- ◆もう少し会員が増えればと思っている。声掛けをしていきたい。
- ◆会員の中からわかやまシニアエクササイズの大教室に参加してほしく思っている。次の指導者が生まれればと願う。

参加者の声

- 毎週楽しく参加出来る事が嬉しい。
- 体を動かしていると何となく体が柔らかくなり、生活上にも生かせ家事も楽に出来る様になってきた。
- 友情が深めていける。