

事例  
No.116

# 「砂山花木」の会

## 《活動概要》

- 活動開始 平成24年4月14日発足
- 活動場所 湊御殿会館
- 活動頻度 月3回 第2・第3・第4土曜日 午後2～3時
- 人数 現在約44名(男性7名 女性37名)平均年齢72歳
- 運営 代表者 大艸 清美
- 会費・会則 会費500円  
(約12ヶ月分。第4土曜日は会場費が必要。第2・第3は無料)  
(主に会場費で、会員増に伴い約6ヶ月であったもの)  
会則 あり

## 活動内容

ストレッチ体操 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(”笑いのヨガ” ”カラオケ”等)

## 活動の特徴・PR

- 砂山第15区自治会の住民とその友人等に呼び掛け、現在44名迄増加、平成25年9月以降は月3回に増やしたが、毎回和気あいあいと楽しくできる。
- エクササイズそれぞれに、その効果を説明しながら、実施している。
- 情報の交換の場でもあり、脳をトレーニングできる。
- 明るい人たちがばかりなので、笑いながら、気楽にできる。

## 安全対策

- ◆傷害に対しては、自己責任を徹底しているが、全員がボランティア活動保険に加入している。
- ◆「無理をしてまで、型通りに体操をしなくともよい」と呼びかけている。
- ◆適当な休憩と、水分補給に十分な時間を割いて実施。

## 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、健康になる。  
また、ひとりで家にいるより、みんなと話ができる(情報交換の場にもなるので、ボケ防止にも役立つ。躁鬱解消！)

## 今後の課題

- ◆男性の参加を促す。
- ◆参加希望者が多いが、場所が狭いので、30名が限界？
- ◆参加者が最近20数名となっている。(各自事前連絡あるが…)

## 参加者の声

- 廉価で参加でき、月3回でも近隣の人たちと、情報の交換もでき参加してよかった。
- 一人ではつい億劫になるが、みんなとなら、楽しくできる。
- エクササイズ効果か？毎日が楽しい。次回開催が待ち遠しい。
- 参加に躊躇していたが、意外にたやすく、参加してよかった。

## その他写真等

