

## 事例 No.099

# 新日本婦人の会 ねむの木班 (砂山地区)

### 《活動概要》

- 活動開始 平成21年6月9日(21年2月から準備練習をはじめる)
- 活動場所 砂山連絡所
- 活動頻度 毎月2回 第2、3火曜日 10:00~11:30
- 人数 7名 (女性10名) 平均年齢69歳
- 運営 代表者 池田 国子
- 会費・会則 年会費 0円 会則 なし

### 活動内容

- ・準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→マット運動→ステップ運動→整備体操
- ・時々ラフターヨガ・セラバンド・しりとり・お手玉・頭の体操指運動、リズムダンス等

### 活動の特徴・PR

- ・楽しく体を動かすのがモットー。
- ・ステップ運動は歌の練習を兼ね、声を出す事を主として取り入れています。
- ・マット運動の時は、音楽を静かに聞きながらリラックスしています。
- ・とんぼの里へハイキングに出掛け楽しかったので来年も行く事となりました。

### 安全対策

- ・年4回、生協病院から血圧測定・尿検査・体脂肪・骨密度・体重の測定に来ていただいています。
- ・今年は和歌山大学より1人1人の体力測定をして頂き、結果は平均27才という良い結果が出ました。

### 活動の効果

- ・4年間で皆、手足が楽に動くようになり、体のバランスがとれ歩くのにも足が上がり、つまずかなくなり、足がスムーズに出る様になりました。

### 今後の課題

- ・仲良く楽しくやっていますが、もう少し人数を増やしたいです。自主グループがたくさん出来、近くに行く様になると、人数を確保するのが大変になってきました。

### 参加者の声

- ・体を動きが目に見えて変わってきた。(足があがる)(つまずかない)(足がスムーズに前に出る)
- ・体操の意識がなくても自然に体を動かしている
- ・リズム感が出てきて、カラオケもうまく歌える様になった