

事例 No.095

「はっぴー会」

《活動概要》

- 活動開始 平成21年11月17日
- 活動場所 フォルテワジマ 4階イベントホール
- 活動頻度 月2回（基本開催日：第1火曜日・第3火曜日）
- 人数 45名（男性3名 女性42名）平均年齢71.1歳
- 運営 代表者 西 徹
- 会費・会則 年会費5,000円（会場費・活動費に充当） 会則 あり

活動内容

- ◆準備運動⇒ストレッチ⇒筋肉トレーニング⇒365歩のマーチ⇒その他⇒ステップ運動⇒ストレッチ（ゲーム等も取り入れ楽しさの増長を図る）
- ◆体操終了後：同会場で全員懇親昼食会（弁当昼食：運動後の食事での筋肉増強）
- ◆食事及び運動の合間：ミーティング、報告連絡、お喋りタイムを入れる

活動の特徴・PR

- ◆発足から5年目に入り1月の例会で100回の実績、2期生～8期生迄会員で構成、家族的雰囲気大切に、楽しい会話ができるチームとして活動している
- ◆自由参加行事として、食事会、屋外バーベキュー、忘年会、花見、カラオケ等会員に呼びかけ、積極的な活動取り組みに努めている

安全対策

- スポーツ安全保険に全員が加入（毎年4月1日に更新加入）
- 体調は自己管理ですが、自身の健康法、外部習得で健康法の共有を図っている

活動の効果

- ◆体調改善が少しでも出来ている
- ◆参加することの楽しさと、多くの会話で仲間が増え、他行事の誘いも積極的になり、趣味やショッピングへもお友達が増えて好評である

今後の課題

- 毎年受講修了者による新会員加入者の受け入れがあるが、旧会員とより早く溶け込むことが出来るよう配慮し、その雰囲気づくりに努めている
- 「はっぴー会」の基本重視で、健康で幸せな会として持続に今後も努力したい
- 変化を求めたいので、他の会の状況や、関連の活動を入手し新たな行事等取り入れるよう努めていきたい

参加者の声

- 体操による健康増進と、ストレス解消がプラスされうれしい
- 毎回の参加が楽しい、特に和気あいあいのお喋りがいいです
- 体操以外の行事参加や親交の場が増え、日々の生活リズムに幅が出来た
- バーベキューや忘年会等、今まで経験の少なかったものに新たな経験が加わり、今後の生きがいが増える

その他写真等

