

ふれあいサロン “体操クラブつどい”

効果があるからこそ、続けたい

モデル事業からの自主化

平成 29 年度に、住民主体の体操の場としてのモデル事業実施したのが「体操サロンの効果測定」。その一つが、障がい者の福祉施設である谷在家福祉園をお借りした谷在家会場でした。興本倶楽部の大野先生の指導の下、7月より3カ月間、毎週金曜日に体操を行い、その効果を測りました。たった3カ月であっても、その効果は明らか！自身の身体の変化から、「モデル事業が終わっても体操を続けたい」という参加者が多く、事業終了後、3カ月間延長することとなりました。

しかし、その延長期間も終了間近となり、「このまま延長し続けることはできない」という問題に直面。今後どうするか意見交換したところ、「これからも体操を続けたい」と強い希望を皆さんが持っていることから、ふれあいサロンとして自分たちで自主運営していくことで話がまとまりました。

体操クラブつどいスタート

先生に指導してもらう日を減らし、先生が来ない日を自分たちだけで運営していく形で、平成 30 年 3 月から「体操クラブつどい」がスタート。参加者の中から 10 人がスタッフとして、順番にサロンの運営を回していきます。「自分たちだけで本当にやっていけるだろうか・・・」と、不安いっぱいでしたが、これまで先生に教えていただいた体操をみんなで確認し合いながら、和気あいあいと楽しくサロンを実施できました。

皆さんが体操サロンを続けたいと強く思われたのは、自身の体力が上がったことに加え、週に 1 回通う中で、たくさんの方と知り合いになったこともあるそうです。これからも体操クラブつどいとして、体力アップと参加者同士の交流の輪を広げたいとおっしゃっていました。



モデル事業の様子。みんなで貯筋運動を行いました



サロンに参加されていた体操クラブつどいの参加者&スタッフの皆さん

取材日	平成 30 年 3 月 9 日 (金)	参加者数	13 名
取材メモ	笑い声あふれる楽しいサロンでした。たくさんの方に参加していただいて、心も身体も元気になってもらいたいと思いました。		
取材者	平めぐみ (社協・地域福祉課)		
問合せ先	地域福祉課 ☎6807-2460		