

「ふれあい体操教室」 —八児地区社会福祉協議会—

高齢化率が50%を超えるこの地域では、毎週約2時間の介護予防体操教室を行っています。50名の参加者のうち、80歳以上の方は12名、平均年齢は、75.7歳です。ゆったりとした音楽に合わせたストレッチに始まり、軽快な歌謡曲にのったウォーキングやリズム体操、二人一組になっての腹筋運動と、みんなにこにこペースで、自分の体力に合わせて体を動かします。

自由さ、気軽さに加え、「みんなでやる」のが、長続きの秘訣です。男性8人を含む参加者は、「ほとんどロコミで」集まりました。季節に合わせたお楽しみ行事も魅力。月500円の会費は、おそろいのTシャツやちょっとしたお楽しみ行事の際の実費に充てます。



「もっと身近な地域で」との要望に応え、八児地区社協では、5箇所の住民主体のサロンがあります。地域の仲間といつまでも自分らしく過ごしたい人たちが集まり、元気に体操を楽しんでいます。

開催日／開催頻度	毎週月曜日 10時00分～12時00分
開催場所	小嶺団地集会所
1回の参加人数	40～50人（うち運営スタッフ約10人）
参加費	月500円（おそろいのTシャツ、お楽しみ行事の際の実費相当）
運営協力	社協役員、福祉協力員、民生委員、自治会役員、ボランティア
これまでの内容の例	ストレッチ体操、歌謡曲体操、ロ・のどのストレッチ、季節のお楽しみ行事（宿泊、新年会、ひなまつり、土用うなぎ昼食会等）