

37. 健康ワクワクサロン活動

～健康体操とコミュニケーションで地域の活性化を目指す～

グループ名 健康ワクワクサロン
代表者 中塚昭子

1 活動の目的

地域のシニアを中心に「健康増進とコミュニケーションの場を設ける」事を目的に平成19年より30名の会員で活動をスタートとして今年で5年目を迎えようとしています。主な活動は次の三項目で実施しています。

(1) 健康体操

(1-1) スポーツセンター及び地域包括支援センターのインストラクターに協力をお願いしてシニアに対応した「基礎編」「応用編」の資料により、指導を受けながら身体を動かしてトレーニングを行っています。

例：ストレッチ体操、筋肉ストレッチ体操、ウォーキング前体操、等等。

(1-2) 看護師、ケアマネの方にも転倒予防、腰痛、膝痛、等の予防方法について指導を受ける。そのつどタオル、ポール、ゴム球等を使用しながらそれぞれ自分に合ったペースで楽しみながら身体を動かしています。

(2) ウォーキング（郷土史めぐり、名所めぐり、フィットネスクラブへ出かける）

広島の名所めぐり、地域包括支援センター（フィットネス）等にお弁当を持って出かけます。道中ワイワイガヤガヤ会話がはずみます。同じ弁当を食べながら笑い声がたえません。会話を通じてお互いの悩み事（健康面、人間関係、孤独、ストレス）が少なくなったと言われる会員も居られます。

(3) 音楽（懐メロ、カラオケ）

音楽を楽しむ場として、地域シニアの皆さんと年1回懐かしい歌を選んで合唱をしたり、カラオケを歌えるチャンスを作り楽しんでいます。時にはセミプロの方を招き（ボランティアで）聴いたり、学びながらひと時を過ごしました。今年は公民館の活動「熟年講座の懐メロ」に協賛して共に盛況でした。

*これ等の活動を通して、地域のシニアの皆さんが「健康で良い人間関係、コミュニケーションの輪」が広がる事を願いながら活動をしています。

<今後の活動について>

現在の活動をこれからも継続し、更に進めてまいります。会員皆さんの要望と社会的な変化とニーズに対応し、テーマ「健康体操とコミュニケーションで地域の活性化をめざす」に向かって活動していきます。お互いに生きていて少しでも楽しかった。と言える人生で在りたいと思います。

今回、大同生命厚生事業団の「シニアボランティア活動助成金」を頂きまして誠に有難う御座います。会員と共に喜び感謝しています。ますます有意義に活用させて頂きます。

2、平成22年健康ワクワクサロン実績

4月16日〔金〕 ハイキングに〈広島縮景園〉行く

5月21日〔金〕 体操（ヨガ教室）

6月18日（金） 山崎包括支援センター〈棒体操〉

7月16日（金） 山崎包括支援センター（転倒予防体操）

9月17日（金） 懐メロカラオケ元気に歌おう（講師と共に）



10月15日（金） 山崎包括支援センターへ（フィットネスを行う）

11月19日（金） 山崎包括支援センター（タオル体操）

12月17日（金） 広島東区スポッサーセンター〈筋肉トレ〉

2月18日（金） イキイキネットワーク体操〈脳トレと身体を〉



3月18日（金） 山崎包括支援センター〈腰痛予防体操〉

3、決算報告書

収入	大同生命厚生事業団	100,000-
	前年度繰越金	11,914-
	入会金	1,000-
	会費	30,900-
	合計	143,814-

支出	体操用ボール（ソフトギムニク）	24,000-
	集会所使用料	5,200-
	通信費、コピー、資料、消耗品、	27,739-
	ウォーキング（名所めぐり、フィットネスクラブへ）コース 弁当代、交通費 お菓子代等各々2回 名所めぐり入園料	86,875-
	合計	143,814-
	次年度繰越金	0