

記者が体験

応援隊の自主グループ「なのはな」にインタビュー



▲やっち



体の脇が伸びる～

7月28日、自主グループ「なのはな」の皆さんに教わりながら、やちよ元気体操を体験してきました。

記者

発足から1年ということですが、体操の成果は感じられますか？

記者

会を結成したきっかけは？

体操を通して認知症予防や健康維持ができればと思い、平成25年4月に会を立ち上げました。メンバーは、近所の合唱サークルやふれあい大学などで知り合った友達が口コミで集まりました。現在は、平均年齢70歳の18人のメンバーが、八千代台東南自治会館で月3回活動しています。

なのはな



少しずつですが体力がついたと実感しています。始めたばかりの頃は30分間を通してやるだけでヘトヘトでしたが、今は終了後でもおしゃべりを楽しめるようになりました。家でも電子レンジを待つ間など、空いた時間を見つけて少しずつやっています。

なのはな

記者

今後どのようなグループにしていきたいですか？

市内には、長く続いているグループがたくさんあります。おそらくどのグループも集まるのが楽しいと思えるから続いているのだと思います。私たちも活動日の「月曜日が楽しみだな」と思えるようなグループにしていきたいですね。

なのはな

記者

「なのはな」の特徴は？

私たちのモットーは「毎回元気で笑顔で会う」ことです。体操だけではなく、みんなと顔を合わせて会話するのも楽しみのひとつなんです。みんなで花見川団地の方まで、ウォーキングをすることもあり元気に活動しています。

なのはな

ストレッチでは力を抜いてね



お試し体操広場を開催

「やちよ元気体操をやってみたくけれど、気軽に参加できればなあ」というあなた。

新たな取り組みとしてやちよ元気体操を公園で体験できる「お試し体操広場」を開催します。

申し込みは不要で、一回だけでも参加できます。右の日程で行いますので、気軽に当日会場にお越しください。やちよ元気体操のポロシャツを着た職員が皆さんをお待ちしています。



私たちがお待ちしています!!

| 会場 | ①八千代台近隣公園(入口広場) | ②村上緑地公園(駐車場奥の広場) | ③萱田地区公園(多目的広場) |
|----|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 日付 | 9月19日・26日、10月3日 いずれも金曜日 | 9月25日、10月2日・9日 いずれも木曜日 | 10月15日・22日・29日 いずれも水曜日 |
| 時間 | 午前9時～9時30分(雨天中止) | | |

編集後記



関口記者

取材をしまさず目についたのは番号の書かれた小さなカードでした。同じメンバーで固まらないように毎回クジで座席を決めるなど工夫しているそうです。

そのかいあってかメンバーの皆さんは和気あいあいとした様子でした。

やちよ元気体操は初めてでもできる体操とはいえ、通しですると全身をかなり使い、日頃の運動不足を痛感しました。約1年間体操を続けてきた「なのはな」の皆さんは軽々とこなしていて、まさに「継続は力なり」を目の当たりにしました。



高松記者

「ごきげんよう」のあいさつで始まった「なのはな」のやちよ元気体操。同年代と思われる人たちもいましたが、ここには年を感じさせない明るさと笑顔がありました。

月に3回、体操で体を動かしながら、仲間同士で楽しくおしゃべりをする。私もこんなグループに参加して、健康を維持していきたいと思いました。



夏戸記者

やちよ元気体操は、日頃あまり運動していない人でも少しずつ慣れていくように構成されています。CDから流れるアナウンスに合わせて、ゆっくりと無理なく体を動かせるので、初めてでも楽しめる体操だと思いました。一人では億劫になってできない運動も、みんなと一緒に自然と体を動かせるもの。健康づくり課のサポートも万全なので、自主グループに参加して運動習慣を身につければ、健康的に生活できると思いました。

◆年1回体力測定などを実施

年1回、体力測定を実施し、体操の効果などを確認できます。もちろんサポート期間が終了した後も運営についての相談など気軽に相談できます。

去年よりも良くなってますね



◆応援隊同士の交流の場を設けます

体操の動作確認ができる「研修会」や応援隊同士が情報交換できる「地区会」、今後の方針などを協議する「全体会」が開催されます。ほかの団体の良いところを取り入れてより楽しく活動できそうですね。

より良い活動について話しましょう



ちゃんと体操の効果が
出ているのかしら

結成から
1周年

ほかの団体がどんな活動をしているのか気になるなあ