

# つなぐながれ広がる

## NPOの輪

〈市民公益活動団体リレートーク②〉

### 介護予防運動教室運営協議会

「人では続かない運動も、仲間と一緒に張り合いがでて、長続きするようです。楽しみながら気軽に参加してみませんか」と語る

のは、介護予防運動教室運営協議会の後藤明会長です。同協議会は、高齢者の継続的な運動を支援するため、民間事業者などの連携による「介護予防運動教室」を行っています。

高齢者を対象とした運動教室は、もともと同協議会の構成員であるサポートセンターNPOえさしが市から受託していたもの。介護予防事業として、週1回の教室を3カ月実施していましたが、その後、参加者からのニーズがあり、3年前からセンターの自主事業として取り組むことに。回数も週2回に増やし、通年実施してきましたが、会場までの交通

手段の問題によっては参加できない人もありました。

そこで、地理的な壁を取り除くためバスでの送迎を行うとともに、回数も週3回に拡充し、多くの高齢者が参加できる体制を目指しました。その実現のために、市および民間事業者（株）新日本観光バス、えさしクリーンパーク）とともに同協議会を設立。本年度、県の「新しい公共の場づくりのためのモデル事業」に採択され、6月から毎週月・水・金曜日の午前10時から正午まで実施しています。参加料は、1回500円で、各コースとも20人程度の登録者があります。年齢は69歳から89歳、平均年齢79・7歳ですが、運動している姿からは、とてもそうは見えません。内容は、看護師による血圧測定か

ら始まり、介護予防運動指導員の指導によるストレッチ、簡単な運動や体操などが基本。講師によるヨガ体操や水中ウォーキングなどもあり、多彩なメニューとなっています。体力や運動経験にも個人差はありますが、フォローするスタッフから「見てもいいですよ」「ゆっくりやってみましょう」などの気遣いの言葉が。はだしになったの運動のとき、参加者の一人がくつ同士をすり合わせて脱いでいると、「くつを脱ぐのも運動ですよ。かばねやまないで」と優しく先生が言うと、会場が笑いに包まれていました。



ボールを使っのストレッチ体操。自然と伸びるんです

5対5でのサッカー。つつい夢中になるんです



### interview



介護予防運動教室利用者

#### 及川 久子さん (79)

3年ほど前から運動教室に参加しています。同じ藤里の人と来ていますが、送迎があるのでとても助かります。仲間と会えるので1週間が待ち遠しく、動けるうちは続けたいですね。薬は飲んでいますが、体調がいいのは運動教室のおかげです。家では、教えてもらったボール遊びをひ孫と一緒に楽しんでいるんですよ。



特定非営利活動法人サポートセンターNPOえさし 社会福祉士

#### 工藤 新奈さん

けがをしないように楽しく体を動かしてもらうことを心掛けています。運動は主にストレッチや、タオルなど身近なものを使ったり座ったままでもできる簡単な体操なので、家でもやってもらおううれしいですね。運動のニーズや健康に対する意識が高まっていると感じています。皆さんも気軽に参加してみてください。

## NPO 伝言板

市内のNPO活動をお知らせします。情報の掲載を希望する場合は、市民活動支援センター（☎02-4200）までお問い合わせください。

### ●アクアピクス体験教室

期日：7月～12月の㊦㊧  
※開催日、時間は要確認  
場所：えさしクリーンパーク  
内容：アクアピクス（水中運動）の1カ月無料体験  
参加料：無料（別途クリーンパーク入場料が必要）  
その他：0.4%支援事業認定事業  
問い合わせ・申込先：アクアピクス同好会（菊池☎4208）

### ●健康特別教室

日時：7月21日㊦午前10時  
場所：江刺生涯学習センター  
内容：健康に関する講演会  
テーマ「食と運動」  
講師：小野寺 澄子 氏  
参加料：無料（申し込み不要）  
その他：0.4%支援事業認定事業  
問い合わせ：アクアピクス同好会（菊池☎4208）

### ●国際交流協会事業

【日本語講座～あなたの知らない日本語～】  
日時：7月21日㊦～12月8日㊦（全6回）午後2時～4時 ※開催日は要確認  
講師：水沢図書館長 伊藤 勝 氏

### 【日本語教え方ワークショップ】

期日：7月18日㊦～1月17日㊦（全6回）※開催日、時間は要確認  
時間：㊦コース・午後2時～3時半  
㊦コース・午後7時～8時半  
内容：日本語サポーターのための日本語の教え方  
講師：市国際交流協会職員

### ※共通事項

定員：各25人（要申し込み）  
参加料：無料  
問い合わせ・申込先：市国際交流協会（☎6111）

NPOとは…市民公益活動団体のこと。NPO法人やボランティア団体など「公益的な活動を、自発的に継続して行う民間非営利組織」の総称です