



取材日：令和2年11月4日(水)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

http://www.kana-syakyo.jp

太極拳ゆったり体操【犀川地区】

初心者大歓迎！みんなで介護予防に取り組もう



【活動の様子】

水曜日の午後、犀川公民館の一室に地域住民のみなさんが集まり、みなさんで太極拳に取り組んでいました。「次は腕をゆっくり天井に向かって伸ばしましょう」代表の奥村さんの掛け声に合わせて、みなさん身体を動かしています。椅子に座りながらできる無理のないメニューのため、太極拳の入門編として取り組みやすい内容になっています。



【活動の経緯】

代表の奥村さん自身が別の太極拳の教室に通っており、その時に「もっと初心者向けの場があれば、より多くの方が運動に親しんで介護予防につながるのでは」という思いを抱いていました。そんな中コロナ禍となり、「人と会っていない」「運動する機会が減った」という声を多く聞いたことから、令和2年7月にスタートさせました。



【参加者の声】

「コロナ禍で運動しなくなったの。でもこの教室のおかげで毎週の運動習慣ができて、気持ちも晴れてきたわ」「無理をしない内容だから、気楽に参加できるの」「ここにはみんなで一緒に参加しています」等、口コミを中心に参加者が広がり、コロナ禍でもこの教室によって人と人のつながりを保つことができています。

【活動の基本情報】

- ・開催日：毎週水曜日
- ・時間：午後3時～4時
- ・対象者：どなたでも
- ・会場：犀川公民館
(金沢市末町6-67-1)
- ・連絡先：代表 奥村より子氏
090-1392-8686

【取材メモ / 取材者：水橋佑介】

〈取材でわかった活動の効果〉

- 健康づくり
- 仲間づくり
- 介護予防
- 集いの場
- 運動のきっかけの場

※…地域にとって …個人にとって

〈取材の感想〉

初心者向けの教室のためどなたでも参加しやすいですね。参加の敷居が低い場があれば、通いの場の選択肢が増えますね。

