



取材日：平成 30 年 10 月 12 日(金)

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>

## いきいき体操【弥生地区】 集って笑って楽しんで(\*^^\*)



【活動の様子】弥生地区にある泉が丘では、町会の所有している『泉が丘致芳会館』にて、健康体操を行っています。内容は、いいね金沢体操→ゴム体操→ラジオ体操第一・第二と続きます。ゴム体操はプラトリーケアセンターで習った内容に沿って「1、2、3、4…」と声掛けをしながら行っています。“いきいき体操”の名のとおり、皆さん『いきいきと』取り組んでいらっしゃいました。



【活動の経緯】泉が丘致芳町会では隣接する町会と合同で65歳以上対象の老人会『いきいき会』を平成23年度から結成しています。いきいき体操の活動は、経費の使い道のひとつとして結成から少し遅れて始めることとなりました。体操後は一列に並べた机を囲んで恒例のお茶タイム。お菓子やお茶を楽しみながら最近の出来事や気になること等いろいろなお話で盛り上がっています。



【参加者の声】参加者の中には、「ここから公民館は遠くて車がないとなかなか公民館の催しに参加できなくて…」「ちょっと前までは日曜朝市もやっていたのだけど。町内の高齢化とともに畑をする人が減ってしまって…今はもうやっていないのよ」という声もあがりました。そういった現状の中で、町内のご近所さんで集まるこの場がとても嬉しく、楽しみになっているとのことでした。

### 【 活動の基本情報 】

- ・開催日：第2金曜日  
(7～8, 12～2月はおやすみ)
- ・時間：14:00～16:00
- ・対象者：泉が丘いきいき会のメンバー
- ・会場：泉が丘致芳会館
- ・連絡先：担当 SC 村澤  
(080-4253-6661)

### 【 取材メモ / 取材者：村澤 成美 】

#### 《取材でわかった活動の効果》

- 健康づくり(体力増進)
- 情報交換
- 安否確認
- 集いの場
- ストレス発散
- おしゃべりの場
- 楽しみ

※  …地域にとって、  …個人にとって

#### 《取材の感想》

おしゃべりを通して笑い合ったり時間を共有し合ったりすることが何よりの楽しみになっているようです。

