

「ZAIDAN Report」第23号では、「ななつのこde運動し隊」様の活動をご紹介します。

地域のコミュニティカフェ利用者を中心に「軽い運動習慣を身につけたい」という気持ちから生まれ、「健康体操」を中心に地域に根差した健康に関する様々な活動を行っている、2024年度助成先の「ななつのこde運動し隊」様に取材を行い、その取り組みについて紹介します。

「ななつのこde運動し隊」様についてご紹介

- 世田谷の団地にあるコミュニティカフェでの「文化系シニア」同士のおしゃべりをきっかけに、2023年3月に団体を設立し活動を開始しました。
- スポーツに馴染みがない方でも気負わず参加できる「椅子に座って行う体操」を中心に、地域にゆかりのある専門家の指導を仰ぎながら毎月活動しています。
- 体操の時間は身体を動かすだけでなく、講師や参加者同士でのおしゃべりや情報交換の時間も十分に確保し、楽しい雰囲気を醸成しています。
- 体操が終わった後は、引き続き軽スポーツ体験やメディカル講座などの催しや茶話会にも、参加していただけます。
- 現在は、太極拳教室や認知症カフェとのコラボ企画などで、毎月2回以上の活動を実施しており、開始以来の累計参加者数は、のべ600名を超え、多様な協力団体やボランティアの方に支えられて、シニアの健康維持と見守り合い、多世代交流の場を運営しています。



【休憩中の歓談】
引きこもり防止や
見守り合いの
基盤になっ
ています。



【健康体操】

専門家の指導により椅子に座って行うため、運動が苦手な方も気軽に安全に参加できます。



【太極拳教室】

助成を活用し専門家を招くことができ、質の高い場となりました。

【認知症カフェ(オレンジカフェ)とのコラボ】
この日は、専門家協力による杖等の福祉用具の使い方について解説を行いました。地域での連携が広がっています。



地域との連携の広がり

- 東京都世田谷区にある「コーシャハイム千歳烏山」には、一般賃貸住宅、サービス付き高齢者向け住宅に加え、保育所やクリニック、調剤薬局等を備えた多世代交流施設が配置されています。
- その中心として、多世代交流を目的とする「コミュニティカフェななつのこ」が設置されており、このカフェの利用者を中心に生まれたのが「ななつのこde運動し隊」です。
- この活動は、「ななつのこde運動し隊」を中心に、コミュニティカフェななつのこ、世田谷区保健センター、烏山地域社会福祉協議会事務所、烏山あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)、東京都住宅供給公社など、様々な地域の機関からサポートを受けている、まさに地域ぐるみの活動となっています。



「世田谷いきいき体操」(健康体操)

- * 世田谷区が推進する高齢者向けの介護予防・筋力向上プログラムで、椅子に座り、おもりを使って、動画を見ながら安全に手足を鍛える内容です。自分の体力に合わせ、重りを調節して取り組めるため、運動に慣れていない人でも参加しやすいのが特徴です。
- * 場所を選ばず、椅子さえあれば、地区会館や自宅などどこでも実施可能なため、住民主体のグループ活動として普及しており、交流の場としても機能しています。



【参加記録】

自治体発行の介護予防手帳(現:健康応援ノート)を利用して、参加を記録したり、測定結果を記入して、自己管理もしっかり行います。

助成金の活用状況・成果

- 助成金は、健康管理やフレイル予防のための血圧計、握力計、モバイルスピーカーなどの備品整備のほか、専門講師の謝金や広報チラシ作成に活用しました。
- これにより、質の高いプログラムを安定して提供できるようになり、参加者からは「今回も大満足」「参加で得られるものが多い」「身体も気分も軽くなった」との声が上がっています。
- また、財団の助成を受けているという実績が、行政や地域住民からの大きな「信頼」に繋がりと、スムーズな連携を可能にしました。



【血圧計】

助成金で購入した機器で体力測定。運動前のセルフチェックが習慣化されるとともに、数値で見える化することで参加者の意欲が向上しています。



【握力計】

助成金で購入した機器で体力測定。運動前のセルフチェックが習慣化されるとともに、数値で見える化することで参加者の意欲が向上しています。



【ノベルティグッズ】

参加スタンプが貯まるとノベルティグッズが渡されます。このグッズで継続参加のモチベーションと仲間意識が高まりました。

参加者募集中!

座ってできる健康体操 + 特別プログラム

コシヤハイム千歳烏山の自身体操グループで、一緒に健康維持、介護予防をしませんか? いつでも入会OK!

運動が苦手な方、大歓迎!
毎月通って貯筋、運動習慣をつけましょう。

毎月第1土曜日 10:00~11:30 ほか	参加者募集中 【全場指導員】 太極拳 入門～初級 少人数・個別指導	東京太極拳協会一級指導員 日本太極拳太極拳A級指導員 小出静子講師
毎月第3金曜日 14:30~16:30	健康わが家 【全場講師】 健康体操 & 体験! オレンジカフェ	世田谷区保健センター運動指導員 元気体操リーダー ほか

会場

コシヤハイム千歳烏山
1号棟1階コミュニティサロン
世田谷区烏山6-12-12
(京王線千歳烏山駅北口より徒歩5分)

会員登録 無料

参加の際には、運営費の割増にご協力をお願いしておりますことご了承ください。(一口500円、複数口歓迎)

申し込み 右のQRコードまたは、
 社会福祉協議会烏山地区事務局 070-3946-9806
 烏山あんしんすこやかセンター 03-3307-1198

主催: なつづのこ、山道園しづ(ふれあいいきさの)健康体操、 員数: 運営ならし、健康協力: 東京都福祉保健局、世田谷区保健センター、烏山地域社会福祉協議会事務局、烏山あんしんすこやかセンター ほか

【活動チラシ】

これを見て新しい参加者が着実に増えています。

1年経過した現在の状況

【芽生える参加者の自主性】

- 開始当初は「お客さん」だった参加者たちが、今では当たり前のように自ら会場設営や受付、清掃を積極的に手伝っています。
- 参加者、関係者の中には地域で食事提供ボランティアを始める方がいたり、他の地域活動に呼ばれて指導を行ったり、自らリーダーとなり住民主体のデイサービスを立ち上げる方がいたり、自主性の芽生えが目覚ましいです。

【拡がる活動の輪】

- 活動地域の社会福祉協議会や地域包括支援センターを通じた他団体とのコラボや、自治体や企業との良好な協力関係も築けており、地域における人的ネットワークが着実に広がっています。
- また、世田谷区認知症とともに生きる希望条例に沿ったアクションチーム活動にもチームの一員として参画し、認知症になっても住み慣れた場所で健康に暮らせる共生社会を目指す活動にも取り組んでいます。



【参加者の皆さん】

継続した参加で結束力も一段と強まりました。



【参加者自らが受付や名札を準備】

清掃や配膳も皆で協力して行い、単なる利用者ではなく、この活動を「自分たちの場」にしています。

今後の抱負など

- 参加者や運営ボランティアからは、「こんなことがしたい」「新しいグループを作りたい」という意欲的な声が続々と出ています。誰もが気負わず、自分の希望を発言できるこの場の雰囲気大切に維持し、地域におけるシニアの社会参画の入り口、そしてプラットフォームとしての役割を果たせればと考えています。
- 今回の助成で活動の安定運営ができただけでなく、人と人との繋がりにおいて最も大切な「信頼関係」を築けたことで活動に新たな展開がありました。助成金をいかして、地域の風景を変えることができたことに深く感謝しています。