

「つるしろニューエルダー元気クラブ」

Rec.issue 「つるしろニューエルダー元気クラブ」は、西尾市レク協会会長の石川さんのひらめきがきっかけ。今では地域に密着し、密度の濃い活動が続いています。活動を立ち上げ、組織を作り、集め、継続するにはどうすればいいか、ここにはそのノウハウがぎっしりと詰まっています。

レクルー元気塾の告知を見て「これだ！」と活動を開始

愛知県西尾市の「つるしろニューエルダー元気クラブ」が始まったのは、西尾市レクリエーション協会会長の石川春代さんがレクルーの告知を見たのがきっかけ。「見た瞬間、これだ！」と思いました。これは大事な事業だと手を挙げたんです。石川さんは30年近く高齢者に対する運動指導を行ってきたので、すぐにピンときたと云います。実は石川さんは、若い頃には運動経験がなかったとか。それだけに、運動しない人の気持ちもわかり、運動することの重要さも理解していたのでしょう。「そのことを、運動していない人たちに伝えたいからです」。

最初は4小学校区が集まった1中学校区で「ニューエルダー元気塾を立ち

名を連れ、地域全体を巻きこんでいきます。人集めは地域の組織のトップで、町内会、老人クラブ、民生委員を束ねる鶴小地域コミュニティ推進協議会にお願いしました。老人クラブはたかさんの行事を開催し、民生委員も運動をしていない人、家に引きこもっている人などの情報を持っているため、通常の広報と違い、効率的に声かけができたといえます。

集まったのは約30人。半分の方は歩いて来られる距離の人だそう。発起人の一人、老人クラブ会長の渡辺松男さんは「40人50人集めようと思うと、ひと回りもふた回りもエリアが広くなるから長続きしないですよ。もともと運動をしていない人が車で30分かけて来るわけがない(苦笑)。このくらいが適正規模でしょうね」と話します。

運動の効果は心理的な健康度や体力チェックにも

「つるしろニューエルダー元気クラブ」はほぼ毎週開催。石川さんの指導のもと、アイスブレイクに始まり、ストレッチ、軽い筋トレ、ラダーゲッターと続きます。アイスブレイクでは石川さんの掛け声で「私は元気！」「私は若い！」「私はしあわせ！」「私の元気が社会貢

上げ、3回の講習会を開催。人集めは各小学校区の町内会の組織や老人クラブの協力で行いました。また、地域のキーパーソンである町内会長、老人クラブ代表、民生委員などにも参加を促しました。ここで役だったのが、レク活動などを通じて培ってきた人脈です。しかし4小学校区はすぐく広いため、離れていると会場もわからない、通えないし続かないと考えて、小学校区の規模に落ち着きました。それが「つるしろニューエルダー元気クラブ」というわけです。

レク活動の人脈で、地域のキーパーソンを巻きこんで組織作り

クラブ化するにあたり、今度は組織作りに着手。組織作りにこだわったのは、

「献！」といったキャッチーな言葉を復唱して運動の意味を意識付け。また「わはっはっ」と大きな声を出して笑い、「笑わないと笑える顔にならないですよ〜！」と楽しさを演出します。ちなみに石川さんは日本笑い学会会員だそうです。ラダーゲッターでは4チームに分かれ、和気あいあいと、それでも真剣に点数を競い合っていました。

運動の効果は体力チェックでも確実に出ています。渡辺さんは「1か月で体が変わってきた、体力がついてきた、疲れなくなってきたといえますよ。体力チェックの数値が上がると励みになりますしね」。さらに「全身を使った運動は生活のなかでなかなかできないですよ。でも覚えると自分でもできますから、家でやっている人もいますよ」。また、参加者の一人は軽度のうつ症状があり、家に引きこもっていたそうですが、ここに参加してから徐々に会話をできるようになり、笑顔も浮かべるようになったそうです。

人材を育成し、地域に根ざした自主運営で継続を図る

クラブの今後については、「そんなに背伸びしないで、このままいければいいですね」と渡辺さん。石川さんも「健康づくりは継続がいちばんですから。その



「このクラブは単に趣味の集まりではなく国家的課題に取り組む事業であること、それを町中の人に知ってもらいたかったんです」と石川さん。発起人にはニューエルダー講習会に誘った町内会長、老人クラブ代表、民生委員などが

アイスブレイクに始まり、様々なメニューを組み合わせていつのまにか全身運動に。その効果は体力チェックの数値にも現われてきています。

ためには楽しくないと続かないです」。その点石川さんは、実践を見てもわかる通りお手のもの。さて、継続に必要なのは人材の育成です。渡辺さんは「ただ運動をやつてない人を集めても、引っぱつていく人がいないとだめですね。今まではいい人たちが集まってこまできましたが、これからは参加者のなかから委員を決め、自分たちで運営できるようにしたい。そのためには指導者と、地元の人で人を集める人、この2つが重要ですね」。そして「この1年間で実績を作りたい。実は最初、よその真似しようと思つたらほかになくて、気が付いたら先頭を走っていた(笑)。うちのクラブがモデルケースになって、それが次のクラブにつながるでしょうね」。石川さんは「子供たちにツケを残さないためにも、地域に根付いて、ほかの地域にも広がってほしい」と話してくれました。ところで直近の目標は、10月に開催されるラダーゲッターの県大会出場、だそうです。

左から老人クラブ会長の渡辺松男さん、西尾市レク協会会長の石川春代さん、副会長の秋本義雄さん。クラブを引っ張るキーパーソンです。



左から老人クラブ会長の渡辺松男さん、西尾市レク協会会長の石川春代さん、副会長の秋本義雄さん。クラブを引っ張るキーパーソンです。



参加同士すっかり仲良くなって、和気あいあいとした雰囲気です。どうですか、この笑顔！

