

団体名： ちば元気づくり友の会

事業・活動名： シニアの元気づくりで認知症・介護予防

使途&助成金額： 講師料 100,000 円

ちば元気づくり友の会は「“こころ”と“からだ”と“あたま”の元気づくりで、いつまでも元気でいようよ！」をモットーに千葉市のシニア世代が集まり活動する団体。現在は運営を担う世話人 10 名を合わせて 50 名程度で活動を行っています。

助成金は、勉強会と健康体操の講師代として活用されました。

あたまの元気づくり

千葉中央コミュニティセンターで第 3 日曜日に勉強会を行い、毎回 30 名ほどが参加しています。今年度は、講師に山地正記さんを迎え「からだの仕組みと健康づくり」をテーマに学習。訪問した日は「脳の発達」と難しい内容でしたが、皆さん学ぶ意欲に溢れ熱心に聞き入っていました。

後半はガラリと変わり、講師のギター演奏や弾き語り、クリスマスが近いためトナカイの被り物も登場し、みんなで笑って、歌って大いに盛り上がりました。

からだの元気づくり

健康体操は第 1 日曜日に行い、毎回 35 名ほどが参加する人気の活動。参加する方は、勉強会も健康体操も両方出られる方が多いとのこと、皆さん月 2 回の集まりを楽しみにしているようです。

また日本最初の健康体操といわれる自彊術教室も月 2 回開催して、介護予防に励んでいます。

秘訣は「きょういく」

緊急事態宣言が発出された期間は会場が使用できなかつたため活動は中止したものの、それ以外は感染対策をして開催し、休む人はほとんどいないそうです。「きょういく＝今日行くところがある」が元気を保つ秘訣だということを皆さんよくご存じです。

友の会の真の目的は社会参加。コロナが終息したら、“こころの元気づくり”として高齢者施設での傾聴ボランティア活動を再開したいと代表の藏屋さん。

主体的に学ぶ姿勢や社会参加に年齢は関係ないと感じる訪問となりました。

福祉委員長 田端知江

