

登録団体の中で取材を希望する団体はあすぴあまでお知らせください。広報部会の部員が伺います！

小川体操

元気村で活動している「小川体操」とは、どのような体操なのかしら？と想像しながら活動を見学して、お話を聞きました。

元気村が小川東小学校であった時代に、小平市の運動を広める教室を体育館で行っていたのが始まりで、のちに自主グループが小川地区なので、小川体操として活動を始めたそうです。

38年も続けている先生がメニューを考えているそうで、先生の掛け声とともに、ダンスミュージックに合わせて、エアロビクスやストレッチ、筋トレ、ボールや縄跳び、バドミントンを使ってのゲーム形式の運動などを行っています。汗拭き、水分補給タイムを取りながらも、かなりの運動量で会員の皆さんのスタミナの強さに驚きました。

ボールゲームをするときに、一緒にいかがですか？と声をかけていただきましたので、普段は

まったく運動をしないのに参加してしまいました。短い時間でしたが、気分がすっきりして皆さんと笑っていました。

会員の方は15～30年も続けている方ばかりで、「小川体操の魅力は何ですか？」とお聞きすると「先生の人柄」「楽しくて気分転換になる場所」「ストレス発散できる」「身体が柔らかくなった」「元気でいられる場所」などの言葉が出ました。先生のキレのある動き、ユーモアのある声掛けが皆のパワーの素にもなっているようです。



整理体操のあと、お互いにゆっくり、ていねいにマッサージをし合って終わりました。先生は「皆、お孫さんがいるのに若いでしょ」と言っていました。1時間半運動しても、会員の方は疲れも見せずにさらっとして、また驚きました。(安食)

DATA

活動日・時間 ●月3回 水曜日 午後3時30時～5時
活動場所 ●小平元気村おがわ東 多目的ホール(予定)
会員数 ●6人
参加方法 ●直接多目的ホールへお越しください

特定非営利活動法人ふれあいアカデミー

16年前、当時注目されていた「まちづくり」を提案した初代代表が、小平近隣の建築士ほか各種国家資格保有者、学識者を集めて、まちづくりのための頭脳集団として活動をスタートさせたのが、この会発足のきっかけでした。

代表は現在の細谷氏で3代目になり、まちづくり中心だった活動のテーマも、時代の変化に対応して変えてきています。現在は小平市でも大きな課題になりつつある、2025年問題をテーマに、今年特別セミナー「共に生きるシニアライフの8万時間」を開いています。

2025年問題とは、2025年までに団塊の世代が後期高齢者(75歳)になることによって医療や介護など、社会保障費の増大が懸念されるという現実です。

「会員の多くはまさにこの問題に直面する年齢でもあり、2025年に向けて、拡大するシニアが、



8万時間に気づくセミナーの会場風景

どう考え、どう行動するかは、もっとも関心あるテーマです。セミナーやフォーラムを通して、シニアが豊かに生きて行くために何をしたらいいか、という『気づき』を持ってほしいんです。」と細谷さん。

そのために、毎偶数月に「マイトークカフェ」を開催。新年度からは新フォーラムに加え、会員以外のオープンな話し合いにもチャレンジしています。

「これからの社会はまるで闇鍋のようで、何が起るかわからないけれど、鍋の中身をよく検証するために、少しでも多くの人に参加してもらいたい。マイトークカフェはそのための場所なんです。」

誰にでもやってくるシニアライフをどうつくるか。悩めるシニアの新会員募集中です。(笹尾)

DATA

活動日 ●第一日曜日 奇数月：10時から12時、偶数月：マイトークカフェ
活動場所 ●中央公民館、福祉会館、あすぴあ
会員数 ●13人
連絡先 ●042-322-5387(細谷)
whosoya@topaz.ocn.ne.jp
http://www.kodaira-net.jp/kd8000050

すいよう会

水曜日に集まって活動をしている「すいよう会」。世話人の石塚清治さんに、その活動についてお話を聞きました。

中央公民館で高齢者のために開催されている「シルバー大学」は、今年4月から48期が始まっていますが、昨年4月から12月まで「シルバー大学」で学んだ47期生29人は、「すいよう会」という団体を結成して今年3月から活動しています。

「シルバー大学が終わったとき、これで解散するのはもったいない。みんなで何かやろうよ!ということになって、始めたんです。学習とイベントを代わる代わる楽しみながら活動しています。」と、石塚さん。

3月は、「小平市自治基本条例市民の集い」の会より「こうして使おう自治基本条例」の説明会と市が開催した「認知症サポーター養成講座」で勉強したそうです。

4月は、小金井公園で花見をしながらおしゃべりして交流する機会を持つ一方で、多摩司法書士の会の協力を得て「相続と遺言」について勉強しました。

この講座、クイズ形式で、正解者はプレゼントがもらえるというもの。「残念ながら難しく、全5問正解者はなく、4問正解も6人だけでしたが、司法書士の方がやさしく説明してくださって、勉強になりました。」

その他、中央公民館で行われた軽度の知的障がい

を持つ青年たちの「けやき青年教室」には9人が参加し、5月13日に行われたイベントで写生の付き添いをしています。

「会員の多くが70歳代で、これからの人生をどうするか? 生き方、遊び方、地域の人とのつながり方などを、学ぶのがシルバー大学ですが、それを続けるのがすいよう会です。息切れしないで長続きしたい」と石塚さん。明日を見つめる目は輝いていました。(北川)



シルバー大学47期の終了式

DATA

活動日 ●第三水曜日
活動場所 ●中央公民館、福祉会館
会員数 ●29人
連絡先 ●080-6592-7846(石塚)
niigata025yokogoshi@gmail.com