

フォークダンスを楽しむことが、 介護予防にもつながっていく。

とも かい ゆうあいフォークダンス友の会 東京都

ダンスを友にする、
ダンスで友をつくる。

中高年の生きがい対策として、調布ゆうあい福祉公社は「フォークダンス講座」を主催しています。講座修了後も「講座で習ったダンスを復習したい」、「もっとダンスを続けたい」という希望者が多かったことから、誰もが気軽に継続的にフォークダンスを楽しめるようにと「ゆうあいフォークダンス友の会」が設立されました。平成6年にスタートしたサークル活動は、平成26年に記念すべき20周年を迎えました。



「当初は、仲間だけでフォークダンスを楽しむことが中心でしたが、徐々に変化してきました。今では『フォークダンスを生きがいに』を目標に、介護予防の視点も取り入れ、生き生きとした生活を続けるための活気あるサークルとなつていきます」と、講師兼運営・

管理の守屋さんは話します。「ゆうあいフォークダンス友の会」の活動は、いわば介護予防の実践講座としての役割も果たしているのです。

メンバーとの交流が活動のモチベーションに。

現在、サークルのメンバーは60名で、そのうち59名が65歳以上。最年少は62歳、最年長は83歳です。

サークル活動になると、メンバーは「フレンズ」(講座修了後2年以上の人)と「すみれ」(初心者・高齢者・ビジター)の2つのグループに。調布市

総合福祉センターや調布市文化会館たづくりで月3回ほど活動を行っています。

「高齢になるにつれ、けがや病気で一時的に休む人も増えてきました。他のメンバーとの交流を支えにしながら、細く長く継続してサークルに参加している人がほとんど。自分のダンス衣装を手作りしているメンバーもいるんですよ」と、守屋さん。

市内で開かれるイベントの際には、発表の場としてダンスを披露するなど、活動を通じて高齢者の社会参加や健康維持に役立っています。

フォークダンスを生きがいにしたい。

「ゆうあいフォークダンス友の会」では、これまでサークル設立10周年、15周年、20周年を機に、会員が力を合わせて記念行事を行ってきました。そのたびにベテラン会員と新

会員の垣根を越えて話題になるのが、「これまでのように、これからも時代の要求に合うようにしながら細く長く続けていきたい」ということ。メンバーたちの積極的かつ意欲的な声に応え、常に時代に合ったプログラムを考えながら活動に取り組んでいます。

「フォークダンスを生きがいに」というサークル設立時の初心を大切にしながら、会員全員が生きがいとしてのダンスをずっと楽しむことを目指しています。

