

「幾つになっても健幸で元気」を目指し、仲間との交流も楽しむ運動サークル。

けんこうどあっぷ けんこうどあっぷ ゆうゆう ゆうゆう
健幸度UPサークル「遊悠クラブ」 公益財団法人日本レクリエーション協会(宮城県黒川郡富谷町)

体を動かすことを楽しみ仲間との交流も楽しむ。

体育館に笑い声が響きます。その日の定例会はソフトバレー。うまく打てれば、笑顔。失敗しても、笑顔。体を動かすことも、仲間と過ごすことも楽しい、そんな空気に満ちていました。

ソフトバレーを楽しむのは、健幸度UPサークル「遊悠クラブ」のメンバーです。

平成15年、富谷町が主催する「健幸度UP運動教室」が、60歳以上の男性を対象に8回開催されました。その修了者から「運動を続け、仲間とま



た会いたい」という声が上がります、また参加者の家族の希望もあり、平成17年に「遊悠クラブ」が結成されました。

「遊悠クラブ」は、体を動かすことを楽しみ、楽しみながらできるスポーツで筋力を蓄え、寝たきりや引きこもりを防ぐ活動を行っています。また、楽しく交流する機会も多く、会員同士が教え合い、支え

合い、ふれあいながら、定例会はもとより町主催の事業にも積極的に参加。「幾つになっても健幸で元気」を目指しています。現在の会員は55名。夫婦での参加も多く、何年も続ける方がたくさんいます。

クラブ結成時には定例会は毎週火曜日の夜だけでしたが、会員の要望を受け、平成18年からは金曜日の昼間、平成20年からは水曜日(卓球部会)も加わりました。

クラブでは、活動にあたり以下の趣旨を会則に盛り込

みその実現に努めています。
 ●「体力維持・増進」に努め、続ける努力をする。

●運動することを「楽しみ・習慣化」できるように工夫する。
 ●運動することを楽しめるように会員に合う運動種目を取り上げる。

●各種イベントを通じ「仲間づくり」を図る。

仲間と楽しむことが、「健幸」でいられる秘訣。

「遊悠クラブ」の活動は、4カテゴリーに分けられます。
 ①定例会(火曜日夜・金曜日昼・水曜日卓球部会)では、約2時間スポーツを楽しみます。ソフトバレー、卓球、バド

ミントンの他、外部講師による貯筋体操、スローヨーガ、足もみ健康講座など。

②総会、親睦会などを開催。親睦卓球大会、親睦パークゴルフ大会の他、健康づくりの効果を実感するため東北福祉

大学で健康度測定も実施。

③富谷町等主催の行事に参加。卓球大会に出場して会員の向上心を高めます。ふるさとまつりでのボランティア、行事への参加は町への感謝として。

④四季学校等主催の行事に参加。田園ファンタジーまつり、田植え、ほたる鑑賞会、稲刈り、干し柿づくりなどを行います。

「遊悠クラブ」は、運動やイベントを仲間と楽しむことが「幾つになっても健幸で元気」でいられる秘訣と考え、高齢者の健康維持に欠かせない「心と体の健幸度UP活動」を続けています。

