

類型

3

奈良県

げん き きょうしつ  
わくわく元気教室仲間と健康づくりを楽しんで、  
心と体をわくわくさせる元気活動。運動機能の低下  
寝たきり防止のために

「わくわく元気教室」は、平成19年度に介護予防事業の運動教室「ますます元気教室」の卒業生が集まってOB会を発足して以来、継続的に活動を行っています。

「一緒に体操した仲間と会わなくなるのはさみしい」「体操を継続しないと運動機能の低下につながる」「寝たきり予防のためにも続けたい」そんな会員たちの熱い思いが会発足のきっかけでした。

当初6名だった会員は、今では58名まで増えています。65歳以上の高齢者（最高齢は86歳）が集まり、高齢者同士が支え合いながら活動をしています。

発足当時は月に1回の活動のほか、年1回程度の花見など、町外活動からスタートしました。現在では、会員数が増加してきたこともあり、2班に分けて活動回数を増やし、各班がそれぞれ月2回の定例活動を行っています。

月2回の活動日  
仲間との時間が待ち遠しい

企画・運営は自主的に行い、必要に応じて町保健師などを体操指導・活動支援として派遣してもらっています。



タオル体操



タオル体操2

体操をしたり、レクリエーションをしたり、童謡を歌ったりするなど、会員たち自身が楽しみながら積極的に交流を図っています。

「年をとってから新しい友達ができて、楽しみが増えた」「活動日に集まるのが待ち遠しい」という声もあり、体と心の健康づくり、仲間づくりが会員相互の生きがいへとつながっています。

また、年に一度、研修を兼ねた日帰りの懇親会を企画したり、他市町村の体操教室のOB会との交流を行ったり、会員の活動意欲を高める活発な活動を行っています。

一人暮らし高齢者や  
高齢者夫婦の不安を解消する

一人暮らし高齢者や高齢者夫婦世帯が増える中、高齢者の交流の場、地域の支え合いが重要な時代。「わくわく元気教室」の活動はその一翼を担い、大きな期待がよせられています。

代表の平岡賢一さんは、「会員の増加により会場が狭くなってきている。会場に来ることが困難な会員も増えている。各会員の住まいがある地域の公民館に活動の輪を広げ、高齢者が要介護状態にならずに生き生きと生活することを目指していきます」と語ってくれました。