

類型

F

三重県

すずき しんや  
鈴木 進也さん 80歳

## 地元への恩返しがしたい、 引きこもり防止・地区住民の交流を図る。

### 地元へ何か恩返し出来ればとの 思いから活動

鈴木進也さんは、三重県警察退職後に地元へ何か恩返しが出来ればとの思いがずっとありました。近年は核家族化し近隣との関係も希薄となり、当地区においても孤独死が発生していることから、ひきこもり防止や地区住民との交流を図ることの必要性や、車社会で運動不足となりがちだが、運動を始めても一人では長続きしないとの思いから、年齢を問わず誰でもが無料で参加できるものはないかと考えました。その結果、地域で行えば長く続けることができるのでは、との考えに至りました。

### 「おしゃべり、笑い、楽しみ」を 重点に交流

平成16年頃、人との交流、出会いの場がないため、健康教室・健康ウォーキング等の仲間を地区の集会所や公民館で呼びかけたところ、43名の会員が集まりました。集まったメンバーで、河芸町健康づくり推進会を組織し、様々な活動を開始しました。会長となった鈴木さんは、まず地域の健康づくりや保健事業への活動に熱心に取り組みました。また、「教育」（今日行く。）・「養育」（用行く。）をキャッチフレーズに、閉じこもり防止運動を展開しました。仲間づくり、食の



退職記念



警察官時代の鈴木さん

予防など幅広い活動を企画しています。

活動は、主に市の保健センター、公民館、地区集会所を借用しており、誰でも無料で参加できる呼びかけに、毎回多くの参加者が「おしゃべり・笑い・楽しみ」に重点をおいて楽しく交流しています。

### 多彩な活動内容と、さらなる呼びかけ

毎週木曜日と金曜日は健康教室・スクエアステップ体操、毎月第2火曜日はレクダンス・ダンベル体操。ラジオ体操は毎日やっています。そのほかに、年間4回健康ウォーキング、年1回ゴキブリ団子作り（6か所）、年間4回成人病予防減塩食調理実習など、精力的に活動しています。

鈴木さんご自身は、80歳という年齢ですが、数分間の片足立ちでも揺らがないほどの体幹の強さをキープしています。

現在行っている各種活動について、「さらに充実し、住民が参加しやすいように推進したい。男性の参加者が少ないことから、男性の参加しやすい活動も取り入れていきたい。今後も高齢者、独居者等に対して積極的に関わり、参加を呼び掛けていきたい」と、鈴木さんは語っています。