

## 〔各発表者からの報告〕

### ◆小野崎 研郎（NPO浦和スポーツクラブ理事）

浦和スポーツクラブという、地域のスポーツクラブの運営に携わっています。自分がスポーツをしたくて入ったクラブなのですが、活動をしているうちに、いろいろ関心が広がりました。今年 86 歳になる父と同居しており、最近では、高齢者の方の健康づくりが気になり、取り組んでいかなければいけないと思うようになりました。長く元気でいてほしいということもあって、高齢者向けの運動を進めていこうと考えています。

地域でどう広げていこうかという視点から、今日のご報告させていただきたいと思っております。



### ◎浦和の紹介

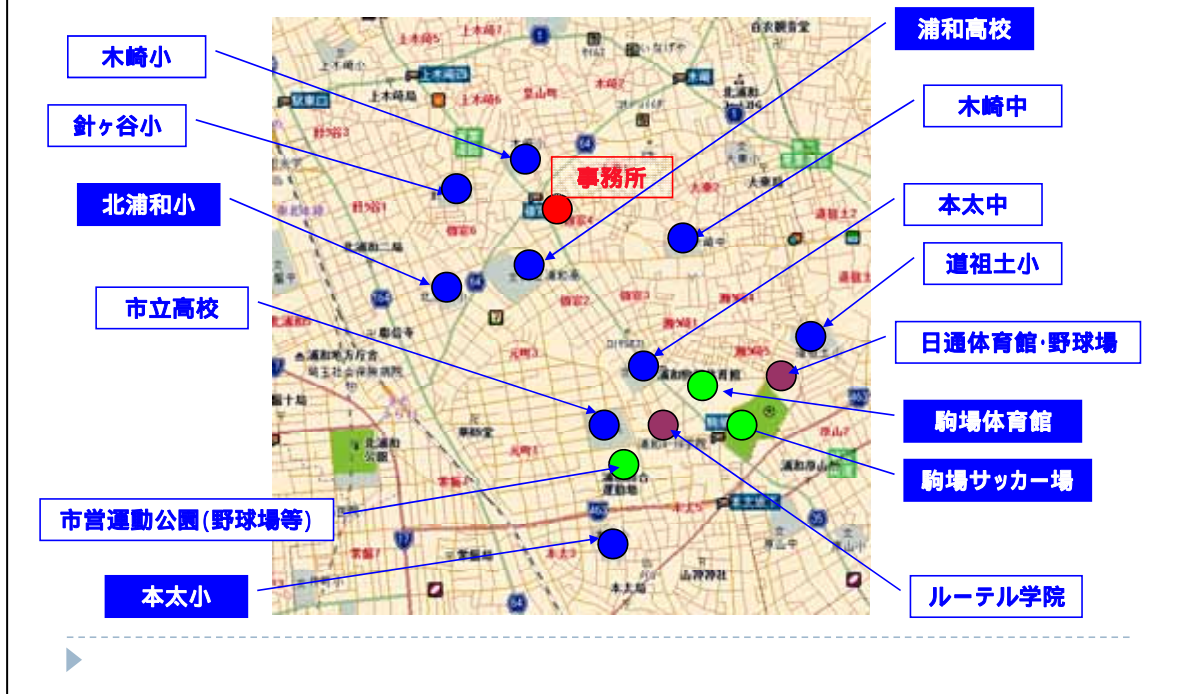
浦和スポーツクラブという名前でお分かりいただけるように、浦和市、今は、合併してさいたま市にあります。さいたま市は何かと横浜と比べられ、横浜に追いつけとよく言われています。

もう 50 年、そこに住んでいるのですが、非常に古い住宅街です。京浜東北線で横浜とつながっておりまして、今日は京浜東北線に 1 時間半ほど座ったまま乗ってきました。足を上げないで来てしまいましたが…。

横浜にも地域のスポーツクラブがたくさんあると思いますが、総合型地域スポーツクラブは、まだまだ知名度が低いので、どんな活動をしているのかということで、お話しいたします。

周辺の地図をみていただくと、3km 四方ぐらいの四角の中に、たくさんの学校や、市のスポーツ施設があります。私どもの事務所の他に、公立学校や市の体育施設があります。こういった公共施設を、抽選を経て利用するなど、活動の拠点にさせていただいています。駅から 1km ぐらい離れているところなのですが、古い町なので、非常に住宅が密集している地域です。さいたま市は比較的若い市だと言われていますが、私どものところは比較的古くからある町で、「眠れる町」と言われるぐらい、実は中高齢者の方が多い地域です。さいたま市全体で、65 歳以上のいわゆる高齢化比率は 15.9%なのですが、浦和区は 17%です。あと数年経つと一挙に高齢化が進む地域だと言われていています。その備えが、うちの地域ではまだまだできていないのではないかと、普段、スポーツなどの活動に携わっていて、感じているところです。

## 1. クラブの紹介 周辺施設と主な活動場所



### ◎クラブの紹介

クラブの紹介をします。浦和ということ、ご多分に漏れず、サッカーをやろうというクラブで始まりました。Jリーグを目指そうというクラブで始まったのが91年でした。2004年に、自分たちで活動していくために、NPOの法人格を取得しました。

現在、クラブの会員、プログラムに参加して下さる会員の方が1,300人ほどになっています。5歳から86歳まで活動しています。

職員は、常駐の職員が3名おり、事務アシスタントは2名です。理事は会社員など様々です。指導者は、学生さんも含めて、いろいろな方が関わってくれています。

職員は、サッカーの指導者を兼ねている者が2名になります。こうした地域のスポーツクラブは、十分な給料を出せていないので、もう少し安心して活動していける環境にしていきたいと考えているところです。

具体的に、どんなことをやっているかと申しますと、大きく分けてサッカーでは7つのプログラムがあります。幼稚園児から高齢者まで参加できるプログラムがあります。スーパーシニア広場は、60歳以上の方々が、毎週木曜日の1時から3時ぐらいまでサッカーをおこなっています。最高齢は80歳前後の方がいらっしゃいます。このプログラムが、一番出席率が高いようです。1時~3時頃という時間は誰も使わないということで、うちのシニアのコーチが、「よし、60歳以上を集めてみよう」といったら、40人ぐらい集まりました。真夏(7月、8月)は、幼稚園児はお休みにしており、シニアの皆さんにも「休んでください」といっても、毎週のリズムでやっているの、いやだとおっしゃいます。「おれたちは、

ここで死ねたら本望だ」と。私たちは、「死なれてしまうとクラブが潰れてしまうので、絶対に無理をしないでください」と言いながら、水分摂取の勉強などをお願いして、毎回AEDも持ち込みながら（笑）、真夏も活動していただいています。

その他、自分たちで借りている事務所の中にも、100 m<sup>2</sup>ほどのフロアがあり、そこで、いろいろな健康運動や、お母様方のフィットネスプログラムなどをやらせていただいています。

事務所と合わせて20万円を毎月払って、お借りしています。そのお金は、だいたい安いプログラムで、月に1,500円ぐらいから、サッカーは少し高く、5,000円ぐらい払っていただき、その会費でこういった施設を借りたり、指導者の方に謝金を払ったり、職員の給料を出したりして、運営しています。

先ほど申し上げましたように、もともとはサッカーから始まったのですが、このような活動をする中、高齢者の方の運動なども考えていけないということで、太極拳や、シニアヨガという名前を付けて、少し強度の緩いヨガを入れたりしてきました。

## ◎ 貯筋運動の実践について

### ○教室の開催

前置きが長くなりました。実は、貯筋運動につきましては、去年と今年、それぞれ教室を開催しています。去年は、9月から12月の、毎週月曜日と木曜日です。なるべく多くの方に体験していただきたいと思い、月曜日のクラスと木曜日のクラスに分けました。本当はもう少したくさんの方を受け入れたかったのですが、会場の広さの都合がありました。また、健康・体力づくり事業財団さんの講習会で福永先生の講習を受けた健康運動指導士に、貯筋運動の指導をしていただいています。サポートは付いているのですが、1人の指導者が見られる人数に限りがあります。目が届かないところで無理をされたり、間違ったことを教えたりしてはいけないということで、20名前後で始めました。

とにかく多くの方に知っていただきたいと考えました。本当は、民生委員の方とか、行政に協力を求めて、高齢者の方へご案内をするのが一番確実なのかもしれませんが、今は、いろいろと難しい時代になってきています。私どもにそういった情報をくださいというのも個人情報観点から大変ですし、私たちがやる事業にいきなり協力してくださいというのも組織的には簡単に対応できないということになります。そこで、周辺の2万世帯に新聞の折り込みチラシを入れることでPRと募集を行いました。駒場体育館というところでやったのですが、その近くの自治会さんに回覧をさせていただくなどして、全部で約40数名の方が集まりました。チラシを見て申し込んでくださった方は、2万世帯に配って、30人ぐらいですので、ものすごく確率が悪いのです。2万世帯に配ろうとすると20万ぐらいかかりますので、非常にもったいない。クラブのことや、こういったことを知っていただく、目にさせていただくという一つの手段だとは思いますが、こういう取り組みへのPRの方法がもっと有効になるといいと、今でも感じています。

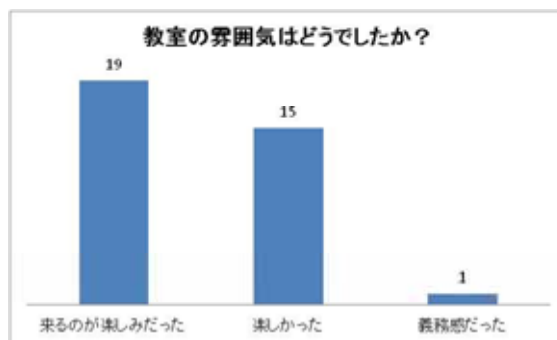
昨年度は12回やらせていただきました。中身については、先ほど福永先生からたくさんお話がありましたので割愛させていただきますが、健康運動指導士のインストラクターが、栄養士の資格も持っており、いろいろな話題を入れてもらいました。会場は準備から片づけまで含めて2時間取っているのですが、少し時間に余裕ができますので、ちょっと変わった器具を使った運動をすとか、少し栄養学の講座のようなことを入れたりしながら、やらせていただいています。

## ○参加者アンケート

12回の講座が終わったあと、アンケートを採りました。回答をくださったのは30数名でしたが、「来るのはどうでしたか」と聞くと、「楽しかった」と答えた方が19名、「楽しくできました」という方が15名、「楽しくなかった」という方が1名いらっしゃいました。この方はどういった方かとお聞きしたら、少し膝を悪くされてしまって、これだけの影響ではないのですが、ただ、「せっかくみんなで始めたから行かなければ」と思って来ていたけれど、ちょっとしんどかった様子でした。

### 2. 貯筋運動への取り組み H22年度

#### ▶ 参加者の声(回答者平均年齢65歳)

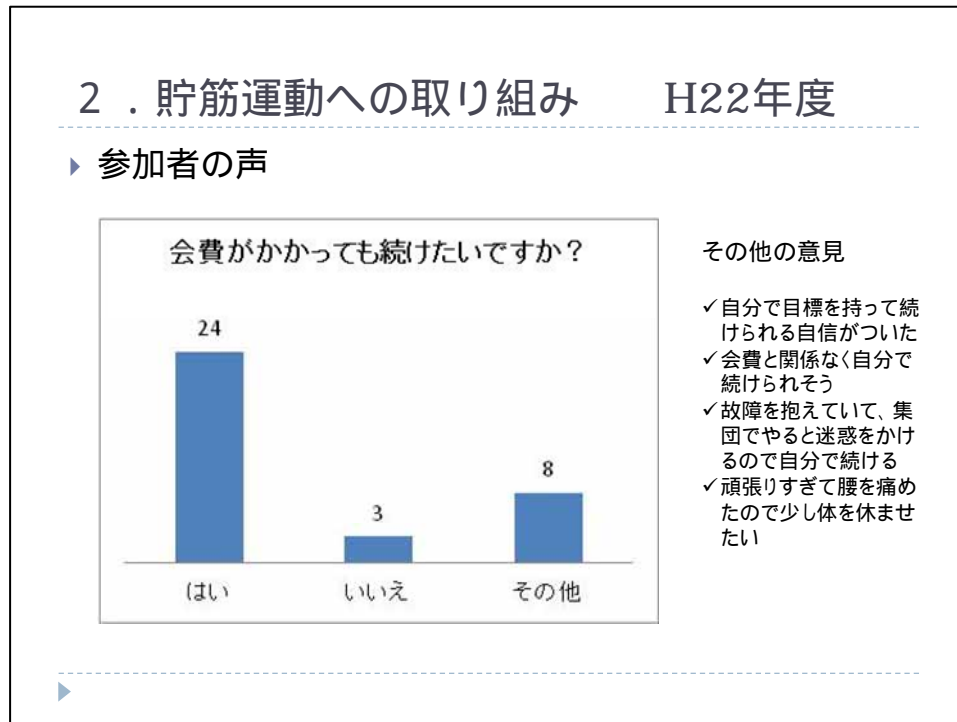


「運動の強さはどうでしたか」とお聞きしたら、「ちょうどいい」という方が30名、「少し弱め」という方が5名、「強い」といった方はいらっしゃいませんでした。こういったことに関心をお持ちの方は、自分でいろいろ取り組まれていて、同じレベルでやっていると、少し弱めかなと感じていらっしゃる方もいたようですが、多くの方がちょうどいいということでした。先ほど、先生からもご紹介がありましたが、運動の強さ、速さを変えたりする中で、自分でも調整できますし、そういった中でやっていったようです。

実は先ほどご紹介しましたように、1回目の去年は、財団さんでプロジェクト費用を持っていただいたので、私たちはほとんど経費がかかりませんでした。会場費や保険代などいろいろ現場で直接使うために、参加費は12回で2,000円を集めたのですが、継続して開催していこうと思うと、NPOなので、運営側はボランティアでいいのですが、指導者の方にはしっかりと謝金をお支払いしないといけないということがあります。

そこで「お金がかかっても続けたいですか」とお聞きしたところ、大半の方から「はい」とお答えいただきました。「その他」「いいえ」の方はどんな方かという、「自分で目標を持って続けられる自信がついた」「会費と関係なく、自分で続けられそうだ」と、通われる

のがちょっと遠かった方などは、自分で続けられると考えた方もいらっしゃったようです。



「続けるときの、教室の内容はどうか」とお聞きしたところ、「もう少し強くしてほしい」という方が3分の2、「これまでと同じでいい」と言った方が3分の1ぐらいでした。私たちも担当者がずっとサポートに付いていたのですが、参加者の方がお互いに声を掛け合いながら和気あいあいと取り組んで、毎回非常に出席率が高かったということと、先ほど申し上げましたように、指導者が栄養士の資格を持っていたので、いろいろなプログラムからお話ができ、参加者の皆さんも満足して下さったと思っています。

### ○今年の取組

継続を希望したいという声があり、また、多少お金を払ってもいいという形でしたので、今年度始めようと思っていたのですが、ご存じのように大震災があつて施設が使えないなどの問題があつて、途切れてしまいました。しかし、今年も頑張ろうと、厚労省の実践的な予防活動支援事業に応募したところ採択されました。

近隣自治会と連携して、3ヶ月のプログラムを6教室で始めることにしました。昨年と同じように募集をかけようと思ったのですが、自治会さんにせっかくお話をしたので、全部回覧で回していただきました。参加費の方は、今回厚労省の事業費をいただけたので、本当はあまりよくないと思うのですが、無料で始めました。

実施内容は、同じようなことです。今、まだ1ヶ月半が終わったところで、結果が出ているわけではないのですが、早くも、参加している方からは、「3ヶ月後の受け皿をちゃんと用意しているのか」、「このまま、せっかく習慣になってきたのに、終わってしまったら、いい時間が崩れそうだから早く考えてくれ」というお叱りをいただいております。

参加していただいている方が、ご近所の方を誘ったところ、「会場が遠いから行きたくない」「大きな道路を渡っていくのが大変だ」という方がいらっしやったということで、このあたりは課題として難しいところだと思っています。

実は、このことを言っていたのは、隣の町会の町会長さんで、70歳代の女性の方です。先日お会いしたら、いきなり「ほら、私、こんなに太ももが丈夫になったのよ」と、足を出されました。私は、どうしようかなと・・・女性に太ももが太くなったと自慢されても、困ったなと思ったのですけれど（笑）。ご本人は実感されていて、喜んでいただけてよかったです。

また、いろいろな測定をしていることが、本人の励みになっていらっしやるようです。筋厚、筋の厚さを測ることなどめったにないですから、そういうものを示すことで、ご本人たちにとっては関心が高く、続けていらっしやるようです。

福永先生から、貯筋通帳のご紹介がありました。いまはこんな形をしています。このままコピーをして銀行に持って行けそうな貯筋通帳です。いろいろなものが書けるので、歩数計もお渡しして、毎日の歩数を記録してもらうなど、楽しく皆さんに続けていただいているようです。先ほどの歌も、最初はみんな声が小さいようなのですが、だんだん声が出るようになってきて、発声という意味でも非常にいいと思います。

## ○今後の課題

これからもどんどん続けていきたいと思っていますが、問題と思っていますのが、指導者の確保と、行政のこういったところでこういったことを所管してくれるのかということ、それから公共スペースの不足を感じています。

今回、調整が大変だったのが、貯筋運動の指導者です。私どもの指導者は、昨年、講習会に参加してくれており、やれるようになったのですが、今回は6教室をやるということで、なかなか大変な状況です。

参加者がもっと増えたときにどうしようかと。「来年も続けてね」と言われている人たち向けに、どうやって調整していこうかと思うと、これを教えられる方をどんどん増やしたいと思います。

一方で、私が他の高齢者向け事業に関わったときに、正しい知識を持っている指導者がいないと体をこわされてしまう方も出てくるので、やはり指導者の方をちゃんと増やしていかないといけないと感じたことがあります。指導者の養成は、私たちだけではできないので、財団さん、行政さんをお願いしたいと思います。

この運動をしようとしたときに、地元のさいたま市に「こういうことをやるから、ぜひ、見に来てください」と、最初に保健センターに言いました。しかし、「うちはメタボ予防はやっているけれど、介護予防はやっていない」というので、介護系は高齢者課というので、そちらに行ったら、「介護予防はうちではない」と。また、「地域スポーツクラブは教育委員会でしょう」と言われました。別に行政を頼って、やっているわけではないのですが、行政の中でも、介護予防の運動に対する理解があまり進んでいないということを実感しました。

もう1つは、公共スペースが足りないことです。先ほど「通えない」という方がいらっしゃることを紹介しましたが、身近でできる場所がないということが悩みです。先ほど、いろいろな健康状態があるというお話がありましたが、どうも医者に行く治療で、治ってきたらすぐ現場でスポーツができるかという、できるわけではなくて、中間段階の曖昧な状態の方がたくさんいらっしゃるのですが、そういった方々に対応している教え方や場がないと感じています。

また、身近な場所を確保しよう、指導者を確保しようという、うちはたまたま健康運動指導士で栄養士の資格を持っている人がいましたが、彼が本当にちゃんと、そういったものを職業としてやっていこうと思うと、しっかりと収入を確保していかないといけないと思います。そうすると、健康行政やスポーツ行政の連携も必要だと感じています。また、施設の確保でも、公民館や自治会館だけではなく、たとえば空き店舗を使ったら、もっと近くでできるかもしれません。そうすると、健康行政の方からそういったところに声を掛けていただくとか、コミュニティの行政の関係の方、商業関連の行政の方と連携していただくことで、活動がもっと広がっていくのではないかと感じています。これからは、そういった地域の中での連携をやっていきたいと思っています。

先ほどのように、スポーツとか医療、リハビリ以外に、ちょうどいい具合の運動を続けられる場所がまだまだ少ないと思っているので、いろいろな方々と連携しながら、いろいろな方が自由に健康状態に対応できる土台のところをつくっていききたいと、私どもは活動しています。

以上で終わらせていただきます。

## ◆松本 弘志 (NPO高津総合型スポーツクラブSELF理事)

これからこういうクラブを展開していきたいという目標のある方にお集まりになっていただいていると思いますので、精一杯お話しさせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



### ○クラブの紹介

私どもは、川崎の高津区で総合型の地域スポーツクラブを始めて7年ぐらいになります。当初は高津の久本小学校と高津中学校で、夜、各施設など公の施設を借りて、子どもたちにスポーツを通じて楽しさや達成感を伝えるという目的で設立しました。しかし、だんだん、高齢者が4分の1から3分の1に増えて行きます。そうしたときに、地域で、私共ができる、きちっとした高齢者に適した健康づくりがどのようなものなのかということを考えました。私も民間のスポーツクラブを約38年運営しています。様々な団体・大学等の各研究機関で、いろいろな運動プログラムが発表されています。どういう健康づくりの運動プログラムを高齢者が望んでいるか、そうした状況下、何年か前に貯筋運動に出会い、この運動だったらいけると、現場の指導者レベルで判断をし、うちの総合型の地域スポーツクラブ内で、これをどういうふうに展開し取り入れ、定着をさせていくかという形を考えました。その取り組みについて、ご紹介させていただきたいと思います。

### ○平均寿命と健康寿命

貯筋運動の利点は、まず自習でできるということ、道具がいらないことです。自宅で手軽にできます。残高チェック、貯筋通帳などのツールを用いて、自分たちの記録を残していく。毎日体重を量ることもそうですが、そういうことできちっと実践することで、自分の体力が向上していくことがわかるのです。

2020年ぐらいの人口を見ますと、だいたい65歳以上の方が3,500万人ぐらいになります。だいたい4分の1から3分の1ぐらいの人口が高齢者になっていきます。

平均寿命と健康寿命の話させていただくと、今言われている、俗に言う平均寿命というのは、いまゼロ歳の子が79.29歳まで生きられるということで、これに一番関わってくるのは「余命」という言葉です。余命というのは、平均余命①と書いてあるものが、60歳の方が、男性の場合22.58歳まで生きられる、60歳まで生きた方がここまで生きるということです。65歳までの方が18.60歳ですから83歳まで生きると。健康寿命とは自分が自立した生活ができるということを出した数字なのですが、この差が女性も男性も10年以上あります。その10年以上の間が、病気になったり、介護の世話になったりする期間ではないかと思います。



## 平均寿命・健康寿命(平成21年)

	男性	女性
平均寿命	79.29歳	86.05歳
平均余命	22.58歳(82.58)	28.12歳(88.12)
平均余命	18.60歳(83.60)	23.64歳(88.64)
健康寿命	<b>72.30歳</b>	<b>77.70歳</b>

この差(健康寿命と平均余命の差)が、  
**病気**になったり、**介護の世話**になったりする期間

### ◎貯筋運動の実践について

#### ○実施までの道のり

次は、常に運動をしている人の表です。60歳から69歳は、女性の場合で、だいたい3割近くの人たちが何かしらの運動をしています。つまり7割の方は運動をしていられないのです。ときどき運動しているという方は、44.5%、35.0%という数字ですが、この方を定期的に総合型スポーツクラブの中で、地域のスポーツクラブで取り入れることができないうかということが議題として出ました。取り入れるために、私たちは貯筋運動というツールを選んで、これを普及しようとしています。先ほど小野崎さんに発表していただきましたが、私たちでもチラシをつくって、歩いているだけでは健康にならない、歩いているだけでは不十分であると言っています。

私がスポーツクラブをやっている中で、お医者さんに「歩け」と言われて、歩いて膝が痛くなって、水中運動に来る方がけっこう多くいらっしゃいます。その前に、やはり筋力トレーニングのようなことをやって、きちっと筋力をつくらなければいけないことも、現場レベルではある程度自覚をしています。そういう方向できちっとやっていただくことが一番いいと考えています。

横浜市も、タウンページという広告があると思うのですが、このチラシをまきました。無料ということもあったと思うのですが、25名の定員で、10時から募集を開始し、電話を受けて、お昼ぐらいまでに50人ぐらいまでになりました。52名で、そこからはカウントしなかったのですが、これだけの方がいるということは、高津区の中できちっとした運動をしたいということに対して、高齢者の方の意識が高いのではないかと思います。我々の設立メンバーは、学校のPTAや中学の校長先生、それから体育指導員、民生委員、ライオンズクラブ、ロータリークラブのメンバーなどです。そこで、地元の設立メンバーの

ネットワークを生かして、会場について、どういうところにセッティングしようかと話をしました。結論的には、だいたい築40年以上経つ「老人いこいの家」です。高齢者の方々が来やすい場所、集会所や老人いこいの家など、身近な生活圏、歩いて5分10分のところでやったらいいのではないかとということで、健康・体力づくり事業財団さんのご協力をいただき、最初にやった会場が、下が畳で、これは多分築45年以上経っていると思うのですが、25名の定員でやりました。老人いこいの家や町内会の施設など、高津区にはたくさんありますので、今後はそういうところでの展開を、考えています。指導者は、こちらから派遣するという形です。その町内会の方々などにいろいろな方へ依頼をして、会場を開いていただくことを考えています。



余談ですが、2008年神奈川新聞で、横浜市が初めて65歳以上のひとり暮らしの高齢者の孤独死について実態調査をしたところ、その前年の4月から12月までの9ヶ月間で、約130人が死亡していたことがわかりました。孤独死した人の男女の比率は、男性が7割、女性が3割でした。発見に至るまでの期間は、死亡当日と翌日が43%、死後3日から1週間が39%、8日以上が18%でした。発見について、近隣の住民が見つけたのは24%、次に介護サービス業者が17%、ケースワーカー、保健師、警察が6%、アパートの大家さんが4%でした。こんなことを新聞で見ると悲しくなってしまうのですが、町内会などで開催するということは、こういう方たちを1人でも減らすことができるのではないかと考えています。

いま、私も高津区の事業に携わっていきまして、公園体操などを高津区内の何ヵ所かでやっています。しかし、確かに出てきてくれるのですが、後ろでおしゃべりをして何もやらないで帰るのです。それでは、体力、筋力が育っていきませんので、そういうことを町内会の老人いこいの家や町内会の集会所、公民館等で展開していくことを、私たちは主眼にしてやっています。指導者は、私ではなく、別の男性が指導をしています。貯筋運動の詩が書いてある歌があつて、みんなで大きな声を出して、やっています。

## ○安全な活動について

私たちが次に考えたことは、貯筋運動の指導者の必要性ということです。現場で高齢者の指導、特に私は、脳梗塞で倒れて片麻痺の方やパーキンソン病の方を指導しているのですが、それ以外にも膝痛、変形性膝関節症の方もいらっしゃいます。NHKの「百歳バンザイ」という番組がありまして、101歳1ヶ月の男性の方がインタビューに応えたときの語録があります。ちょっと読ませていただきます。

「どこへ行っても、「無理をするな。無理をしないでくれ」とみんなが言うのですよね。ところが、無理をしないということは、楽をしろということでしょう。楽になるというこ

とは、体力がなくなるということでしょう。萎縮してしまうということでしょう。だから、体を鍛えなければいけない。鍛えるということは、ちょっと無理をせなあかん。だから、無茶はやれないけれど、適当に無理をする。ちょっとずつ無理をして積み重ねていって、初めて健康になれる」と言うのです。早い話が、無理をしていただかないといけないわけです。ところが、指導者は無理のさじ加減が非常に難しいわけです。そういうさじ加減ができる指導者が付いていないといけないと、私は考えています。

高齢者の健康体力の教室をやったときに、医師に運動制限をされていない方といって集めると、こういう方が集まってきます。高血圧の方が6名、高脂血症が14名、糖尿病が2人、腰痛が4人、膝痛が7名です。中には、脳梗塞後遺症、胃潰瘍の方々もいます。こういう方々に、私どもがどういう指導をしているかという、まず薬の処方箋、これは個人情報保護法対処しないといけません、こういう処方箋を見て、この方だと思う方には、その人の承諾も得て、こういう処方箋を出してもらうのです。この事例の方はカルシウム拮抗剤を飲まれてアンジオテンシンⅡのお薬を飲まれていますから、高血圧症です。また、狭心症のお薬も処方されています。そして、αグリコスターゼ阻害薬という糖尿のお薬を飲まれています。不整脈のお薬も飲まれています。参加者の中には、心臓に不具合が生じたときの、ニトロールを処方されている方もいます。こういう方たちも、医師に運動制限されていないという条件下で募集をしたら参加してきます。ですから、その方たちの運動中のお薬の副作用ということを考慮し運動指導を行わなければなりません。飲まれている薬によっては、運動をしていると血圧が下がってくる方もいるわけです。利尿剤を飲まれている方は脱水症状に気を付けなければいけない。βブロッカーのような薬を飲まれている方は脈拍が上がってこない。先ほど言ったαグリコスターゼ阻害薬というのは糖尿病のお薬ですが、この薬を飲まれている方はブドウ糖にしか反応できない。低血糖になって倒れたときに甘いものを採らせればよいと思って、缶コーヒーなどをあげてもだめで、ブドウ糖しか作用しないのです。こういう知識を持った指導者がそこにあたらないと、すごくいい雰囲気でもやっても、誰か1人でも事故が起きたりしたら、その教室は終わってしまいます。そうならないために、私たちはお薬の処方箋を本人の承諾を得て提出していただきます。「運動制限や、内科的にはどうですか、お薬を飲まれていますか」ということを聞き取ります。それでも危ないと思われる人は、担当医にこういうものを送って、運動するときどういう制限や注意を払えばよいかということもお聞きします。

## ○今後の展開

今後の展開として、いま無料体験でやっているのですが、今年は、いま町内会の方、こういう方の意向で、年内中に100名集めて、有料で受益者負担を考えて展開していこうと思っています。現在、100名をちょっと超えました。目標は達成してきました。3年先は、20会場やるつもりです。いまは3会場ですが、年内に5会場を考えています。今、無料体験教室を3会場やっていますので、そこも加わってくれると思いますので、年内には5会場、来年は10会場、再来年は20会場での展開を考えています。

## ○今後の課題

今後の課題ですが、この会場をどういうところで、どういうふうにしたらいいかということ。有料事業になると、老人いこいの家や集会所はなかなか（私たちのような受益者負担で有料事業の展開を考えている団体には）貸してくれません。私たちが言って借りるのではなく、そこでお仲間にサークルを作っただいて、その人たちが借りて、その人たちが私たちを呼んでくれるという形を取ろうとしています。そうすれば、そこで有料事業をやっているわけではありませんので、展開していけると考えています。

クラブの運営について、私は受益者負担を一番に考えているので、行政の補助金もありがたいのですが、その補助金が止まると、事業が止まってしまうので、やはり半永続的にやりたいのは、受益者負担で続けていくということです。ですから、きちっとした指導者の下で、受益者負担で地域の方が健康になって、元気で明るい地域社会ができれば、クラブの、地域における存在も向上するのではないかと考えています。

最初に集めた方々の中に、町内会の役員の方が3人いらっしゃいます。「こういう事業をやるので、最初に来てください」とお願いしたら、いろいろな関係で来てくださり、その方たちから口コミで広まって、今の状況になりました。今後の展開をまた考えていきたいと思っています。

ご清聴ありがとうございました。