

## ～心のリハビリと健康維持を楽しむレクダンスクラブ～

団体名	すこ 健やかクラブ
地域	北海道河西郡更別村
構成員	29名（65歳以上の者の占める割合：93%）
活動概要	心のリハビリ及び健康維持のために結成されたレクダンスを楽しむグループで、診療所や福祉施設への慰問及び村内のイベントを中心とした活動を続けている。
表章の事例区分	趣味
キーワード	レクダンス／舞踏ダンス／施設慰問

\* 構成員等は、平成 25 年 4 月 1 日時点

### ■活動のきっかけ

#### 踊ることで心身の健康を回復

クラブ代表が夫を亡くされてふさぎ込む状況に陥っているとき、友人に誘われてレクダンスに参加しました。無心に踊ることで楽しくなり、辛い気持ちが和らぐことができ、踊ることで心身の健康が回復し、心のリハビリになると実感しました。この体験をきっかけに、「踊ることで元気になるよ」と仲間に伝えると、ロコミで活動内容が広まり、参加希望者が増えてきました。そこで、踊ることで仲間と一緒に楽しむ活動を続けようと、平成 13 年 4 月にレクダンス・舞踏サークル「健やかクラブ」を立ち上げました。



創立 10 周年を記念して(平成 23 年 3 月)

### ■活動内容や現在の活動状況

#### 年配者へも配慮した舞踏ダンス

当初は 5 人で始めたレクダンス・舞踏ダンスでしたが、現在は 29 人の会員が集まりました。週に 1 日 2 時間ほど、村立福祉の里総合センター集会所を会場に定例会を開いています。童謡・演歌・民謡などリズムカルで乗りのいい曲に合わせて独自の振付を考案します。年配者にも配慮して体力的に負担がかからないように、負担の軽い踊りを取り入れています。

上手に踊ることが目的ではなく、「楽しみながら



敬老会で参加者全員がレクダンスを楽しむ様子

健康維持する」ことを目的としています。サークル活動に参加することで笑顔になれることを大切にしています。人気の高いダンスは、新しいものでは、氷川きよしの「きよしのズンドコ節」、民謡では「ソーラン節」などです。

定例会で練習したダンスは、敬老会や村のイベント「国際トラクターBAMBA」で披露します。そのほかには、体操教室や簡単な体操を行ったり、年に1回開催される文化協会主催の発表会、診療所や福祉施設への慰問など年に10回

ほどの活動を行っています。訪問先では一緒に歌を歌いながら踊りを楽しめるようにしています。

イベントや施設慰問で会員の踊る姿を観た人たちから、「元気がもらえる」との声を聞く時に、「本当にありがとう」という気持ちになれると、会員一人ひとりの活動の源になっています。

## ■ポイント、工夫している点

### 人と人とのつながりを大切に

踊りを中心に企画されていますが、会員同士の交流も大切に、年を重ねてもいきいきと健康でいられるようにとボールやお手玉を使ったゲーム、椅子に座ったままでもできる簡単な体操も行っています。また、声も出すことも大切と歌を歌いながら過ごすこと、会員が考案したダンスを発表するなどのお楽しみ会も開催しています。その他、肌の手入れや若さを保つためにもとメイク教室も開催したり、会員自身がいつまでも楽しめるクラブであるよう工夫しています。

## ■課題と今後の展開

### 年齢に関係なく若いという気持ちを忘れずに

代表を後継者に譲るタイミングが課題といえます。今後も村内のイベントへの参加、福祉施設への慰問、定例会を80歳、90歳になっても、まだまだ若いという気持ちで継続していこうとしています。

#### 〔国際トラクターBAMBAとは〕

更別村の70%は耕地で、ジャガイモ、ビート、小麦、豆類などを機械化した大規模農業が営まれています。農業用トラクターを轆馬に見立てて行われるトラクター競争のことをいいます。



国際トラクターBAMBAの参加者とレクダンスを楽しむ光景



総合文化祭で発表したクラブ会員