

ウォーキング・リーダー養成講座から始まり 健康寿命延伸のネットワークづくり。

くろさわ ひろかず
黒澤 弘和さん 京都府 79歳



講座の受講により健康長寿を意識し活動へ。

黒澤弘和さんは退職後、奥様の勧めで宇治市が企画した「平成12年度ウォーキング・リーダー養成講座」を受講しました。

この講座で様々な人と関わり、心身の健康長寿、さらには高齢化社会や、高齢者の医療費増大による財政問題、自助・共助精神の確立等、自分の身の周りに多くの課題があることを知りました。

黒澤さんは「U・J・健歩会」を立ち上げ、会則・会の理

念作りを行うとともに、宇治市の企画事業への会としての協力体制作りや、市民対象の月例ウォーキングやウォーキング講習会の実施、会員募集やリーダー養成講座の開催等に中心的な役割を果たしてきました。こうした活動により、

黒澤さんは、国民健康保険中央会の「平成18年高齢者ボランティア活動全国発表会」で事例発表をしています。

ストレッチ体操を中心とした自主活動団体を立ち上げ。

宇治市が「平成18年度すこやか体操教室」を実施した際、ボランティアの協力要請があり、自身の健康のためと、社会奉仕のために参加しました。

この時、教室が終了してしまつと、運動を自主的に続けていく人が少ないという現状を知り、教室終了から二年後、「東宇治すこやか体操OB

福寿会」というストレッチ体操を中心とした自主活動団体の立ち上げに参加。

地域の高齢者の自助・共助活動の中心となり、ストレッチ体操だけでなく、健康長寿に関する講習会や学習会を実施しています。

横のつながりで健康寿命延伸のネットワークを拡大。

現在、福寿会の会員数は33名。1回約2時間のストレッチ体操を週1回行い、運動習慣の継続を推進しています。

また、年2回の会食や月2回程度の機関誌「福寿会通信」の発行で、会員同士の経験を分かち合うとともに、随時ウォーキングや展覧、月1回の運動指導士による講習会、学習会も開催しています。

昨年度より、宇治市内6か所の「すこやか体操教室OB会」同士の横の連携を取り「す



こやか体操連絡会」を発足。連絡会では専門の健康運動指導士による「のぼそつ健康寿命運動教室シリーズ」を市民に向けて開講し、年間4回の講習会を実施しました。

「今後も世話役として他の役員と協力しながら、OB会の活動を推進し、『いつまでも元気に』を合い言葉に健康寿命延伸ネットを広げていきたい」と黒澤さんは語ります。