

類型

A

日本郵政
退職者連盟つがねざわ たけし
津金澤 武さん 77歳

延べ3万人の高齢者を応援してきた 健康づくりボランティア。

定年後、講座を受講し、 68歳で健康法の指導員へ

津金澤武さんは、平成14年の退職後、NPO法人チャームサポート協会主催の「歌って回想健康法～認知症予防～」という講習会を受講しました。自分の健康のために、地域の人のためになるボランティア活動になるものとして興味を持ったことがきっかけで、受講後は指導員として活動を開始します。68歳の秋のことでした。

また、自分の住居に近い指導員有志と一緒に「タンポポ」を結成し、平成18年に地域にあるケアプラザの協力を得て、認知症予防活動がスタートしました。

相手のことを真剣に考えた 独自の体操スタイル

その後、平成20年に横浜市のご当地体操「はまちゃん体操」（寝たきりにならない、介護を受けない健康づくりが目的の体操）が導入されたときに普及員の資格を取りました。それをきっかけに「タンポポ」で活動をしていなかった地域からも声が掛かり、並行して個人でも活動を行うようになりました。

津金澤さんの行う体操には、指先でリズムをとったり、歌ったり、腹話術を混ぜたり、楽しく体操をでき



腹話術を織り交ぜて楽しく

るように様々な工夫が凝らされています。ボランティアを行う側だけのパフォーマンスで終わるのではなく、受ける側も一緒に出来て楽しめるという要素を大切にしています。

この活動が評価され、平成21年にチャームサポート協会から感謝状とともに指導師の称号が授与されました。

さらに平成24年には、横浜市社会福祉協議会会長より団体「タンポポ」に感謝状が授与されました。

ボランティア1,500回以上 参加者約30,000名以上

津金澤さんの活動は、9年以上にわたり、延べボランティア回数1,500回以上、約30,000名以上の参加者を数えています。

「健康を教えていくために、まずは自身の健康に留意したいと思います。1か月に10数か所の訪問予定があることもあり、土日以外毎日のようにスケジュールが埋まってしまうこともありますが、皆さんと自分自身のためにも研鑽を重ねていきたい」と、津金澤さんは今後の活動にますます意欲を燃やしています。



指導中の津金澤さん