

子どもも大人もリフレッシュ体操！

にしのみや聖徳園在宅事業

① 活動実施の背景・実施に至った理由・思い

普段、高齢者の皆様を中心に関わらせていただいておりますが、今回は年齢問わず若い世代にも参加していただきたいという思いで、リフレッシュ体操を開催いたしました。

そのうえで甲武地区にある甲武体育館で働いている講師をお招きして開催しました。にしのみや聖徳園や甲武体育館が地域住民にとって、今まで以上に身近な施設に感じてもらえることと、この講座をきっかけに身体を動かすとなればと思います。

② 取り組みの内容

- ・ 簡単リズム体操
- ・ 風船バレー
- ・ 的当てゲーム
- ・ 以心伝心ゲーム

身体を動かす内容を中心に参加者の皆さんと一緒に楽しみながら行いました。



③ 活動の効果・課題

参加者の方からコメントをいただきました。

「楽しく爽やかな汗がかけてよかったです。ボールを使い、リズムに合わせて体を動かすことも出来てよかったです！」

「初めは（前半）は少しきついかないといいながらでしたが後半は色々楽しいプログラムで有難うございました。」

高齢者だけではなく、親子連れでの参加者があり、世代間超えた交流が出来て、和やかな雰囲気で開催できました。

④ 今後の展開・夢

今回の講座のように同じ地域にある機関と連携することで、地域住民に、にしのみや聖徳園だけではなく、他の機関も知っていただく機会となり、地域全体が活性化できるような取り組みをできればと思います。また、年齢問わず交流できる場を提供することで、地域住民の繋がりができるきっかけ作りとなれるように取り組んでいきたいと思っています。