



県内各地で行われている健康体操。丹波市市島町前山地区では、生涯学習応援隊so-so.39が認知症予防プログラムを取り入れた新しい健康体操を始めているんだ。住民が楽しみながら地域福祉に取り組む様子を紹介するよ。

## みんなで作る

### 前山地区の居場所づくり

平成26年8月の豪雨災害は、同地区に大きな被害を与え、多くの住民がストレスを抱えた。中でも高齢者の抱える不安は計り知れず、できるだけ顔を合わせて会話をすることが必要だと、同団体は丹波市が作成したプログラムを利用して、毎週1回の健康体操教室を始めた。

「健康」は、誰もが関心のあるテーマで、気軽に参加できる。最初は表情の固かった参加者も、回数を重ねるうちに明るく笑うようになった。他にも、歌声喫茶やノルディックウォーキング、陶芸など参加者からのリクエストを受けて実施することもある。当初10人程度だった参加者は、口コミで広がり、現在は20人を超えている。「被災した地域だからこそ、自分から積極的に動くこととする人が増えてきたのではないか」と事務局の北村久美子さんは話す。

### 地域福祉をみんなで一緒に考える

年々多様化する地域のニーズに



笑いの絶えない健康体操



みんなで認知症予防ゲーム

## みんなで体操！被災地域を元気に！

～生涯学習応援隊so-so.39の取り組み～

応えるため、今年から健康体操のプログラムに「みんなの認知症予防ゲーム」を取り入れた。「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」をモットーとしたこのゲームは、円になって座り、拍子をとりながらお手玉を回したり、足を使ってサッカーをしたりと、内容は多岐に渡る。参加者は音楽に合わせて体を動かしながら、お腹がよじれるほど笑う。体操だけでなく笑うことに注目し、皆で一緒に楽しむことが脳の活性化につながるという。

また、同団体は、丹波地域のラジオ「たんばコミュニティFM」で毎週「高齢者福祉を考える」コーナーを担当し、介護保険の仕組みや福祉施設について分かりやすく説明し

ている。「家族間の話題になる」と人気があり、悩み相談なども寄せられている。

同地区では現在も復旧作業が続いており、大雨が降ったら寝られないという声は今も聞かれる。「被災者の心のケアは、地域のみんなで顔を合わせておしゃべりすること。近所の人が見てくれているというのは安心感につながる」と北村さんは話す。同団体の細やかなサポートにより、一緒に活動する住民も増えてきた。新しいアイデアを取り入れながら発展を続ける同団体に今後も注目したい。

### 取材を終えて

健康体操のプログラムは、できなくても大丈夫。「やろうとする」気持ちが大さなのだそう。みんなで「できへんわあ」とおしゃべりしながら、住民同士のつながりが育まれていることを実感しました。

生涯学習応援隊so-so.39  
丹波市氷上町下新庄408  
TEL 0795-82-0038