

向友会

『運動する』というより

『無理なく体を動かし会話を楽しむ』ことを大切にしています。

《活動内容》 介護予防サポート

《活動場所》 向陽台コミュニティ・センター

《活動日時》 第1・3水曜日
13:00~15:30

《会費 等》 会ごとに200円
(会の運営費として)

《最寄りのバス停》 向陽台四丁目公園前



向陽台コミュニティ・センターでの活動にお邪魔しました。
明るいスタッフの方がお出迎え「うちはアイディア勝負なのよ」。スタッフがそれぞれカリキュラムを担当し、参加の方々にレクチャーしてくれます。

《発足のきっかけ》

「仙台市（家庭健康課）で企画した介護予防自主グループが平成19年（2007年）に開始、有志のサポーターが『つくしの会』というボランティアを立ち上げました。限られた予算内で、知恵と力を合わせバラエティに富んだカリキュラムで活動できるように工夫しています。」

『運動する』というより『無理なく体を動かし会話を楽しむ』ことを大切にしています。



↑ おひとりおひとりに合わせてスタッフの方が楽しく丁寧にポイントを教えてください。



↑ 代表・佐野さんお手製のレクリエーション用品

利用者の方にお話を伺いました。「つくしの会の会長はこの活動を立ち上げて以来、ご自身が運営に携わりながら、地域の方々と体を動かしたりお話をしたりすることを楽しみにしてらっしゃる。そんな会長と会うと元気を貰える気がするんだよね。」「住んでいるところにこういう場所があると気分転換になるし、家でポツンとしなくていい。」みなさんが向友会の活動を楽しみにしておられる気持ちがわかりました。



ご自身のペースで動いて大丈夫。スタッフさんが楽しく丁寧に説明してくれます。



ゆったり大きく話してくれますし、説明がとてもわかりやすいから安心です♪

「向友会参加者の平均年齢は 83 歳位ですので（取材当時）、激しく難しい動きではなく、ゆったり穏やかな動きの体操を取り入れるようにしています。内容としては、イスを使ったストレッチや筋力体操、口腔体操などです。オリンピックやサッカーワールドカップ等の時事ネタをヒントに輪投げやカーリング用品を手作りしたり、お手玉でポッチャをしたりとレクリエーションも行います。ご参加の方々とコミュニケーションを図り、笑い合いながら楽しく行う事を大切に、今までもこれからも活動を続けていけたらと思いますよ。」と代表の佐野さんは語ります。スタッフさんのアイデアが光る向友会さんの活動。ご参加してみたいはいかがですか？



ダジャレやなぞかけ、脳トレをしているうちに初めて参加した方もいつの間にか活動に溶け込んでいます。