

鴻巣市・中央児童公園教室

十年以上、教室が続く理由

う ん ど う 教 室 通 信

第 4 号

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成28年3月31日



鴻巣市で最長期間開催している「中央児童公園」

【住所】埼玉県鴻巣市本町三二四一
【場所】中央児童公園

第四回目は、埼玉県鴻巣市中央児童公園教室をご紹介します。平成十一年に教室が開催し、現在まで継続して教室が開催されています。教室が長年続く要因は、「運動の効果を実感出来る事」と「コミュニティの形成」、そして「地域指導員の存在」です。これらの要因が、「続く教室」「続けられる教室」を作り出しています。

鴻巣市中央児童公園教室は、開始から十七年目を迎える長寿教室です。これだけ長くう ん ど う 教室が続いている理由は、大きく二つあります。一つ目は、運動効果を実感出来る事です。これは、参加者が長年継続して教室に通い続ける理由と共通します。参加者の大半は、カラダの不調がきっかけで教室に通い始めており、運動の効果を実感出来る事が教室への信頼に繋がります。継続の理由になっています。参加者の女性(八十一歳)は「教室に通い始めてから足がつかなくなりました。正座が出来る様になりました。ずつカラダが変化している事を感じます」と話します。二つ目は、コミュニティの形成です。特に独居生活の方は、人と触れ合う機会が少なく、自分の存在や居場所を見失いやすくなります。しかし、う ん ど う 教室では、お互いを気遣い、励まし合う環境があり「地域の支え合いの場」となり、「相手にとっての自分、自分にとっての相



運動風景

手」の関係作りが出来た一つのコミュニティとして確立されています。鴻巣市中央児童公園教室は、この二つの要素から成り立ち、「続く教室」「続けられる教室」が作られています。

もう一つの理由

全国にあるう ん ど う 教室の大多数は、教室毎に地域指導員(以下、指導員)を募りますが、鴻巣市は四箇所全ての教室を十三名の指導員が担当しています。「これにより、鴻巣市の介護予防事業を自分達が担っているという自覚と責任をより強く持つ事が出来ます」と西城指導者は話します。また、う ん ど う 教室は社会参加の場でもあります。指導員の中には、仕事や子育てが一段落して教室が自分の居場所となり、また自分の役割がある事が、「やりがい」と「生きがい」になり、第二の人生として指導員の道を歩む方も少なくないでしょう。

第7回 東京都府中市「う ん ど う 教室」無料体験会

定員30名
参加費
無料

【日 時】平成28年5月20日(金) 【場 所】府中グリーンプラザ
18:30~19:30 (東京都府中市府中町1-1-1)

現在「う ん ど う 教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住いのご友人、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加も可能です！
詳細等につきましては、お問合せください。



【対 象 者】全年代(どなたでも参加出来ます)
【申込締切】5月19日(木)まで
【申込方法】下記の電話番号にて、お申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200 (平日9時~17時半)



～参加者・地域指導員の紹介～

鴻巣市宿鞠子・中央児童公園教室の参加者と地域指導員

教室に通い続けて14年間



▶中央児童公園教室の参加者
小原さん(84歳女性)

14年前、公民館で開催されていた他の教室に通っていましたが、「うんどう教室」の話しを聞き見学に行った時、指導員から「一緒にや

りませんか?」と声を掛けられたのがきっかけで、教室に参加する事になりました。うんどう教室の運動は、無理せずマイペースに出来るところが気に入っています。そして、出席カード(上記写真)が1枚、また1枚増える事も喜びの1つです。これが、うんどう教室の魅力であり、だから14年間続ける事が出来たと思っています。

魅力は今も昔も変わらない事

▶鴻巣宿鞠子公園の参加者小川さん(86歳男性)

教室に通い始めて最大の変化は、自分に「自信」を持つ事が出来た事です。元々運動は好きですが、歳を重ねる度にカラダの衰えを感じていました。しかし、今も教室で若い人に交じってカラダを動かす事が出来るので、自信に繋がりました。あと、この教室の魅力は、「今も

昔も変わらない事」です。だから、自分自身も今日まで続ける事が出来たのではないのでしょうか。

自分の為の運動が相手の為に

▶地域指導員の金子さん(79歳男性)

最初、仕事の視察でうんどう教室を訪れたのですが、「地域指導員(以下、指導員)になりませんか?」と誘われたのがきっかけで、指導員になりました。指導員としての自覚から分かりませんが、今は風邪を引かなくなりました。自分自身も健康の為に、毎日運動をおこなっています。この運動は、自分の為の運動であり、相手の為の運動でもあります。指導員として、相手の為になっている事が実感出来るので、嬉しいです。

▶地域指導員の藤井さん(71歳女性)

指導員を15年間続けて来ました。続けて来たからこそ言える事は、教室の運動は「結果が目に見えて、実感出来る事」です。自分自身は、腰・関節痛の痛みが和らぎ、継続して運動をおこなって、本当に良かったです。誰でも簡単に出来る運動で、しっかり結果を出す。これが、この運動(教室)の魅力です。



指導員の指導風景

くすり*medicine*

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します!



不眠症(睡眠薬)

不眠症とは睡眠障害の一種で、現在、日本成人の5人に1人は眠りに関する問題を抱えていると言われています。不眠症には、4つのタイプがありタイプによって対処法等が異なるので、自分のタイプを知っておきましょう。

- ①入眠障害(なかなか寝付けない) ②中途覚醒(夜中によく目が覚める)
- ③早朝覚醒(朝早く目が覚める) ④熟眠障害(ぐっすり眠った気がしない)

睡眠薬の種類

- GABA受容作動薬:脳の興奮を抑えるGABAという神経伝達物質の働きを促し、脳を鎮静させて眠りをもたらします。
- メラトニン受容体作動薬:睡眠と覚醒のリズムを調整する働きがあるメラトニンというホルモンに作用し、体内時計を介して眠りをもたらします。
- オレキシン受容体拮抗薬:覚醒を保ち安定させる脳内の物質であるオレキシンの働きを弱め、亢進状態の覚醒を抑えて眠りをもたらします。

睡眠薬は、必ず自分に合った薬を主治医と相談し服用しましょう。

(薬剤師:若菜 利成)

「編集後記」

寒さも和らぎ、日ごとに暖かさを感じる様になりました。春と言えば、皆さんは何を思い浮かべますか。私は日本の国花である「桜」です。大学四年生の就職活動中、将来の不安やハードな就活スケジュールから心身が疲れていた時、ある会社の面接帰りに見た桜の決して人工では作り出すことが出来ない淡いピンク色に自然の素晴らしさを感じ、涙が流れました。この時の感動が私の気持ちや考えに変化を与え、少し前向きな気持ちにしてくれた事を覚えています。

今でも春が来る度に、この時に見た桜を思い出します。(わ)

