公民館拠点にクラブ活動盛ん

体操講座やミニサロン
交流で住民に連帯感

朝陽地区の石渡区で、住民の健康維持や交流を目的にした「石渡元気はつらつクラブ」の活動が盛んだ。石渡公民館を活動拠点に、昨年9月のクラブ発足時から行っている体操講座に加え、今年5月には交流の場「お茶のみミニサロン」も立ち上げた。

同クラブは、介護を受けないように住民の自発的な健康づくりを促す目的で、当時担当していた市介護保険課が市内各地で開いている健康講座を受講した人が中心となってスタート。クラブ内でさまざまな活動を展開している。

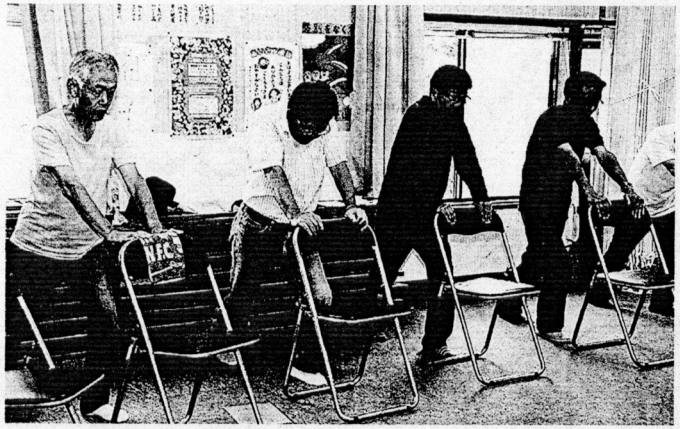
体操講座は、毎週月曜日の午前中に館内の大会議室で開き、毎回20～30人が参加。地域包括ケア推進課が推奨している「はつらつ体操」と、花札やトランプ、ボールを使ったゲームなどを行っている。毎回、参加者の3分の1を男性が占めているのが特徴だ。開始当初からほぼ毎回参加している荒井英雄さん（81）は「定年後に地域の役員もしていたが、終わってしまうとみんなに会うことがほとんどない。ここに来ると、つながりを実感できる」と楽しんでいる。

ミニサロンは、区や長寿会が主催する「ふれあいお茶のみサロン」が開かれる6、9、2月を除く毎月第1月曜日の午前中に館内の和室で開催。ふれあいサロンは、健康や防犯などに関する講演を聞いた後で交流するため時間が限られることから、区民同士で自由におしゃべりしてもらおうと企画した。

開設したばかりでミニサロンの存在が区民に知られていないことから、体操講座のメンバーがミニサロンに参加し、その様子を区のホームページなどで発信している。8月の体操講座の後にミニサロンに参加した雲崎アヤ子さん（83）は「こういう場がないと、近所の人とお茶を飲む機会がないのでうれしい」と、会話を弾ませていた。

朝陽地区福祉推進員石渡支部長の横田一雄さん（66）は「クラブ発足後、参加者の表情が明るくなり、住民の連帯感も生まれるなどいい変化が出ている。今は福祉推進員が中心になって運営しているが、長く続けるためにも参加者で運営できるようにしたい」と話している。

（高原綾子）



体操講座で、椅子を使って体操する参加者

ミニサロンでのお茶のみ。よもやま話に花が咲く

シティー 毎月第1火曜日特集 石渡 TODAY

◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆CTIY◆