

令和4年度仙台管内社会教育拠点施設訪問

亘理町 荒浜公民館

荒浜お茶の間クラブ「体操 タオルでわっしょい」

9月27日(火)開催

「荒浜お茶の間クラブ」は、荒浜地区の方々がものづくりや講話を通してコミュニケーションを図り、毎日を元気に明るく過ごすことを目的に開催されています。

開催日は6月から1月までの毎月最終火曜日で、全8回開催されています。会場は荒浜公民館(勤労青少年ホーム)、対象は基本的に荒浜地区在住の方となっています。募集人数は25人。費用は500円で、材料費等は別途納入となります。申し込み方法は直接申し込むか電話での申し込みとなっています。21人の申し込みがあり、全員が女性です。講座内容は以下の通りです。

開催月	講座名	講師
6月	笑って笑って、ちょっと頭使って PPK+7	健康生きがいつくりアドバイザー
7月	「クリームクレンザー」を作ろう ※中止	フラワーデザイナー
8月	整理収納お部屋も心もすっきり ※7月の内容を実施	フラワーデザイナー
9月	体操 タオルでわっしょい	長寿介護課 保健師
10月	手作り味噌	みやぎシニア食育コーディネーター(管理栄養士)
11月	チョコレートの世界へようこそ	株式会社 明治
12月	「お正月の玄関飾り」を作ろう	フラワーデザイナー
1月	「巻きずし」に挑戦	みやぎシニア食育コーディネーター(管理栄養士)

視察させていただいたのは、「体操 タオルでわっしょい」です。講師は亘理町長寿介護課班長星野素子氏(保健師)です。当日の参加者は11名。はじめに、資料をつかったの「誤嚥性肺炎」についての講義。誤嚥性肺炎を予防するために、のどや口を鍛え、飲み込む機能を守ることで健康寿命を延ばせるということ学びました。続いて椅子に座ったままの、ストレッチ体操や、音楽に合わせての体操を講師の動きに合わせて行います。使われている音楽も参加者の年齢に合わせた音楽を使い、皆さん笑顔で体操に取り組むことができました。休憩ののち、椅子に座った姿勢で無理なくタオルを用いた筋トレ体操を行いました。またその後、立位で音楽に合わせた筋トレ体操を行いました。当日の資料で、写真入りの体操の方法が配布されているので、家庭でも復習しながら毎日行うことができそうです。健康寿命増進に役立つとともに、体を動かすことでストレスの発散、そして仲間づくりにも寄与する講座となりました。

