



人生100年時代と言われ、健康長寿を維持していくためにはフレイル予防が重要だと言われています。根津交流館ではセラバンド体操・ポールウォーキング・7秒スクワット・スロージョギング・ふまねっと・盆踊りなど楽しく体を動かすイベントが多くあります。今年度は新たに「リビングウイル」講座も開催しました。それでは令和5年度上期の交流事業をご紹介します。

## 1【リビングウイル】4月・5月（2開催）21名

日本尊厳死協会は文京区の本郷にあります。交流館利用者のご家族が以前当協会に入会していたことを知り、尊厳死や平穏死とはどういうものなのか、長寿社会を迎え、人生の後半戦をどう迎えるか理解していくことが大変重要だと思いサロン形式の講座を開催しました。誰もが訪れる終末期。人生の最終段階はリビングウイル（人生の最終段階における事前書）を元に、医療・ケアチームやアドバイザーなどから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返し、よりよい選択をすることを推奨しているそうです。これを人生会議（ACP）というそうです。参加者同士どんな気持ちで参加したのか、どう



いうふうに考えているのかなどコーディネーターから質問を促され、自分の気持ちと向き合いながらグループに伝えていきました。心の中に漠然とあったものが次第にクリアになっていくように感じました。参加者同士も腹心の友を得たような温かい雰囲気漂っていました。

## 2【セラバンド体操】4月～9月（1日2開催・140開催）合計1602名

週3日のセラバンド体操は60代～90代の方々が参加されています。感染防止のため1日2開催行っています。リハビリでも使用しているセラバンドというゴムを使用して



ソフトな筋トレを行っています。主に上半身を鍛えます。続いて柔らかいボールを使い下半身をほぐし鍛えます。曜日によって音楽に乗ってステップを踏む日や、ラダーという梯子のような紐を使った認知症予防のトレーニングもあり盛りだくさんな内容になっています。

週3日1時間の運動が定期的に行えること、また地域の方同士の情報交換の場、大切なコミュニティの場になっております。

## 3【早朝ポールウォーキング】4月～9月（1日2開催・92開催）528名

令和2年度からポールウォーキング講座がスタート。一旦中止になっていたのですが令和3年度7月より再スタートし4年目を迎えました。交流館のフロアは片道10メートルあり往復20メートルを20往復歩くので400メートル歩きます。塵も積もれば山となる、体操前の時間を利用して外でポールを持って歩くより負荷が少ないですが、歩き方の確認と、少しでも活動量が増えればいいと参加者からも好評をいただいています。

## 4【早朝7秒スクワット】4月～9月（1日2開催・96開催）785名

セラバンド体操前を利用して週2日早朝7秒スクワットを令和3年度2月よりスタートし1年と8カ月を迎えました。高齢になると太っていなくても血糖値が高くなる傾向にあります。加齢による筋力低下の影響もあります。いざ筋トレというと辛いイ

メッセージがありますが7秒スクットは筋肉をモリモリにするのが目的ではなく、血糖値コントロールを目的にしています。目安は週2日～3日7秒かけてスクットを行い10回×3セット行います。参加者同士で掛け声を掛けながら楽しく筋トレしています。

## 5【ポールウォーキング】4月～9月（6開催）6開催合計19名

令和2年度10月より開催し、令和5年度で4年目を迎えました。講師は全日本ノルディックウォーク連盟の指導員小野富雄氏。二本のポールを持って文京区の公園や神社を歩きました。8月と9月はフロアでフォームの確認や筋力トレーニングなどを行いました。

4月 吉祥寺のしだれ桜

5月 須藤公園のこいのぼりと

吉祥寺の鯉のぼりの歌の石碑

6月 白山神社のアジサイ

7月 小野輝崎神社の七夕飾り



## 6【正しい姿勢・練習編】4月～9月（6開催）合計49名

「正しい姿勢・練習編」は令和4年度から始まり2年目を迎えました。講師は立せず職員が入り、みなさんと一緒に無理のない範囲で開催しています。通常の体操は椅子



に座って行うものが多いですが、寝転んで行う体操も多く、ソフトボールを使ったほぐしや体を緩める体操も行います。

「この体操が楽しみで、月2回開催してほしい」と言ってくださる方もいらっしゃいます。

## 7【スロージョギング】4月～9月（6開催）合計31名



令和4年度よりスタートし2年目を迎えました。講師は日本スロージョギング協会指導員近藤弘之氏です。スロージョギングとは、①ニコニコペースで走る・歩くペースかそれより遅いペースで走る。②歩幅は小さくフォアフィット・衝撃を少なくするため歩幅は狭く、足の指の付け根で着地する。かかと接地はフォアフィット着地より3倍掛かります。まずは

フォームを覚えるためその場足踏みをしました。足の付け根で着地することを認識し、そのあとニコニコペースで走る練習をしました。通常のスロージョギングは外を走るものですが、高齢の方が多いのでフロアの中をゆっくりペースで走りました。参加者の方から「自宅でフォアフィットを意識して足踏みしたら膝の痛みが和らいだ」と大変感激されていました。

## 8【こうりゅうかんDE映画会】4月～9月（9開催）合計148名

毎月懐かしい映画を上映しています。参加者のリクエストに応じて映画を上映することもあります。

4月 コーラスライン 5月 ブータン山の学校 6月 チャンプ

7月 マディソン群の橋 8月 ラストエンペラー/赤毛のアン/アンの青春①②

9月 刺青

## 9【折り紙・おとなの塗り絵】折り紙5開催44名、塗り絵2開催16名

折り紙工作と今年度初の塗り絵講座です。折り紙も塗り絵も手先を多く使い脳トレになると言われています。黙々と折り紙や塗り絵をするより、楽しくおしゃべりするのが何よりの脳トレになるとみなさんに言っています。出来上がった塗り絵はフロアに貼りだしてみなさんに見ていただいています。



4月「バック」 5月「八角箱作り」 6月 おとなの塗り絵

7月「花ショウブ」 8月 大人の塗り絵

#### 10【ジャパニーズエクササイズ盆踊りを踊ろう】4月～9月（5開催）42名



令和3年度5月よりスタートし3年目を迎えました。毎月楽しく踊っています。一つの踊りを完全に踊れるようにするのではなく、エクササイズ感覚で1時間半の間に7曲～10曲ほど踊ります。曲は根津音頭、文京音頭、文京小唄、他

8月は台風の影響で中止になりました。

#### 11【おしゃべりサロン生きがい語る会】4月～9月（6開催）70名

利用者から企画提案されて10年目を迎えました。毎月愉しくおしゃべりしています。物忘れについては多くの参加者が気にしていることです。認知症を予防する食べ物の話など身近なことが話題に多く上がります。

#### 12【農園づくり】4月～9月（7開催）合計40名

堆肥づくり講座で作った堆肥を使い、育成室の子どもたちと一緒に総合センター前の玄関横にプランターを置いて野菜を育てて2年目を迎えました。イチゴは2年目を迎え株がひとまわり大きくなりました。子どもたちと一緒に土に堆肥を混ぜ3種類のトマトを植え、オクラと水菜の種まきをしました。植え付けた野菜より先にイチゴの収穫が始まると子どもたちに収穫してもらいました。子どもたちは収穫したものをその場で食べず、家に持って帰ってお母さんに「自分が収穫したよー」と喜んで渡すそうです。



### 13【季節の寄せ植え講座】4月・6月・9月 1日2開催（6開催）59名

令和元年から始まり今年度は5年目を迎えました。講師は樺澤智江さんです。

4月 キッチンハーブの寄せ植え

6月 暑さに強い寄せ植え

9月 晩秋まで咲く寄せ植え



### 14【安楽座禅法入門春・夏】

5月・8月（2開催）27名

今年度で7年目を迎えた座禅講座です。講師は曹洞宗僧侶で整体師の藤井隆英氏です。年4回の季節毎に開催、参加される方はリピーターの方が多く男性参加者もいます。座禅に入る前は身体をゆるめる体操を行っていきます。一日5分でも10分でもいいので、座禅を習慣にできると頭と心が整うと言われています。

### 15【からだの深いゆるめ方】6月・9月（2開催）19名

今年度で4年目を迎えました。座禅を行う際のポイントになることは、身体を真っすぐに保つことです。もちろん椅子でも行えますがソファなどの柔らかいものだと背骨が曲がってしまい座禅になりません。先ずは力を抜いて身体をゆるめていく体操を行っていくと次第とほぐれていき、そのあとの座禅もやりやすくなります。会が終わると、講師に感想や質問をする方、フロアで雑談する方など様々。ゆるやかな午後のひとときを楽しまれました。

### 16【ふまねっと体験会】6月・9月（2開催）24名

今年で6年目を迎えて楽しく認知症予防を行っています。マスを踏まないように慎重に歩くことから、踏まないネット=ふまねっとと言います。ゆっくりとステップを踏んでいくと片足になる時間が多くなり、体重移動によるバランス能力が鍛えられると言われています。この運動では筋肉は鍛えられませんが、踏まないよう意識をすることによって転倒予防に効果があります。

### 17【利用者懇談会】4月・7月（2開催）11名

3カ月に一回ペースで開催している利用者懇談会です。主な参加者は高齢者クラブのみなさんです。ご意見ご要望をお聞きする会です。

### 18【カービング】6月・9月（2開催）12名

平成28年度9月に開催し、29・30・令和元年と月一回の講座でしたが、対面で行うためコロナ禍になり中止になりました。対面の講座も次第に再開し出したのでカービング講座を再開しました。初心者でもできるような作品を選んでみなさんに楽しんでいただいています。



### 19【子どもと一緒に折り紙会】8月10名

夏休みの子どもたちと一緒に、カエルの折り紙をおりました。参加した児童は1年生～3年生で1年生が多かったです。

### 20【戦争体験を語り伝え合う会】8月40名

2013年より開催し今年で9回目（コロナ禍で1回中止）を迎えました。話していただいた方は千駄木在住の島田美佐子さん。当日は育成室の子ども10名、高校生1名、大人29名の参加がありました。



### 21【敬老の日の集い】9月77名

高齢者クラブのみなさんが日頃の練習の成果を披露してくれました。

## 22【賢い食事の摂り方】9月10名

高齢福祉課介護予防係の先生に来ていただき、バランスよく食べるコツを教えてくださいました。

## 23【自分でできる堆肥作り】4月（1開催）4名

令和3年度9月より始めました講座になり3年目を迎えました。講師は区の講座でも活動されている松本美智子さんです。失敗なく気軽に堆肥作りを続けられるように詳しく教えてくださいました。先ず毎日出る野菜ごみを細かく刻んで、米ぬかをふりかけビニール袋に入れ空気を抜きます。1カ月から2カ月分の野菜くずが貯まったら、捨てるような土と混ぜ、一か月に一回程度かき混ぜます。発泡スチロールに保管して3カ月から半年熟成させれば、栄養分の高い堆肥が出来上がります。

## 24【正しい歯磨きとお口の体操】 7月（子ども10名、大人9名）19名

歯科衛生士の古賀登志子さんを講師に今年度で4年目を迎えました。夏休みを利用して子どもと大人と一緒に口腔ケアと正しい歯磨き法を学びました。



## 25【避難訓練】5月・9月（2開催）合計92名



関東大震災から100年が経ちました。いつ起きてもおかしくない大地震に備え、根津総合センター全体の避難訓練を行いました。育成室の子どもたちや交流館の利用者の方や、総合センターの職員が集まり避難先に行くまでの待機の確認をしました。