

# コロナ禍での活動再開

## 名谷駅前 太極拳

### Stop! フレイル

#### “健康体操しませんか?!”

カーンカーンカーンの須磨パティオのお店の開店合図で、stop フレイルの名のもとに「太極拳ゆったり体操」クラブ主催の健康体操が始まります。

コロナ禍で、高齢者の運動不足が叫ばれる中、楽しく無理なく体を動かす場所はないものかと考えていたところ、名谷駅前広場の無料活用の話があり、クラブ員と相談して、やってみようということになりました。



毎土曜日 10:00~11:00 準備体操、練功（中国保健医療体操）、24 式太極拳をします。

5 月から出動の予定が緊急事態宣言のため、6 月から始まりました。夏休みを挟んでまたまた 9 月の緊急事態宣言後、10 月から再開、12 月までやりました。

9:30 から準備、マイク・場所の確保・大丸さんとの調整を済ませ、テープで囲った範囲内で買い物に来られた方、散歩の途中ベンチに座っている方、ロコミで

太極拳をしてみようという方を巻き込んで、毎回 40 名近くの方が楽しく参加されています。

私たち高齢者にとって、無理なくゆっくり毎日動くことが健康維持のためには大切なことで、広々とした所で一人ではなく、皆と体を動かすのはとても気持ちがいいものです。そこにはコミュニケーションも生まれ、コロナ禍で会えなかった方との出会いや近所の方でも話す機会がなかった方が楽しそうにおしゃべりをしています。

終了後、体が軽くなったとニコニコとして帰っていかれる方々を見て、私たち仲間はまだ来週もと元気をもらい、嬉しい気分になります。

ただ、こういった試みは以前からあり、シルバーカレッジの先輩がいろいろな所で朝、健康体操をしておられます。しあわせの村たんぼぼの家の前、観音山公園、菅の台公園、再度山公園、渦が森公園等たくさんあります。近くの方は参加してみるといいですね。



(太極拳ゆったり体操 代表 岸野清美)

## ボランティアニーズの発掘

### 学校園ボランティアへ行ってクラブ活動を PR

今年度から始まった学校園ボランティア活動でたまつ幼稚園に花壇の整備として何度か雑草抜き、花苗の定植に行きました。

その中で幼稚園の先生に人形劇グループを作ったのですがコロナの影響でなかなか活動ができないのですという話をしたらコロナが落ち着いてきたらぜひ子どもたちのお誕生日会の時に人形劇を見せてくださいという依頼

があり、11 月 18 日(木)に感染症予防対策を



実施のうえ人形劇公演を行いました。

子どもは火遊びをしないでねという内容の「トンちゃんのお赤いはな」という演目です。

日頃の練習不足のためセリフを忘れたり、飛ばしたりグダグダ劇になってしまいましたがそれでも子どもたちは楽しんでくれ、特に劇終了後の人形とのふれあい場面では声をあげて喜んでくれました。私たちも子どもたちから元気をいっぱいもらい、とても良い一日になりました。



これからも学校園ボランティア活動を機会にしてどんどん人形劇の PR を行い、活動の場を広げていこうと思っています。

(人形劇「ゆめのつづき」 代表 高木博史)