

## 取組の概要

平成17年に身近で運動できる場づくりを町が後押し。同時に会を支援・牽引するボランティアも育成した。教室の立ち上げ以降は自主的に週1回集い、運動や介護予防につながる活動を行っている。

## グループについて

人数：24名  
年齢層：60歳代～90歳代  
活動年数：13年8ヶ月

## 取組の詳細

### ☆毎週の取り組み

主に運動と介護予防

ラジオ体操・ストレッチ・筋トレ・ウォーキング・頭の体操

### ☆定期的な取り組み

春の花見・紅葉狩り・ミニ運動会・ボウリング大会

ブルーベリー狩り・グランドゴルフ・ノルディックウォーキング

### ☆活動発表

毎年秋の公民館祭りで活動発表（リズム体操・合奏など）

ボランティア研修会で事例発表



### <主体性>

牽引するメンバーを中心に、幅広い活動を会員自ら企画・運営。  
アンテナを高く持ち、町の補助金を活用したり、新しい取り組みにチャレンジしている。

### <独自性>

ボランティア研修を受講したメンバーが5名存在するのが強み。牽引役が複数おり、相談しながら企画ができるので、活動の広がりにつながる。

### <地域貢献度>

ボランティア研修会で好事例として活動を発表し、他団体の刺激となっている。また、地域の保育園へボランティア活動で訪れ、異世代交流をしている。

### <将来性>

14年間毎週活動し、会員のかげがえのない日常となっている。それは当初の目的であった「運動できる場」以上の役割（いきがい・心の拠り所）である。待っていてくれる人がいる安心感は生きる活力ともなる。

## PR ポイント

☆約14年間の活動実績（3時間/1日×4回/月×12ヶ月×約14年）により、メンバーの生活の一部となっている  
☆工夫をこらした内容は参加者の喜び・楽しみとなり、その様子を見ることは牽引役のモチベーションとなっている  
☆牽引役が複数存在することで新たな発想が生まれやすく、また、団体として活動の持続性がある