

第3期四谷地区協議会会議録

分科会名	第2分科会	開催回	第1回
開催日	平成21年6月2日(火)見学会11:00～12:00 意見交換会12:30～14:00		
出席者 計24名	区民17名 協議会委員 8名 町会関係者 1名 四谷スポーツ交流推進委員会 5名 四谷ひろば 3名	区職員・高齢者施設関係者7名 出張所職員 2名 高齢者サービス課 2名 四谷高齢者総合相談センター 2名 マイウェイ四谷 1名	
テーマ	シニア健康体操見学会と意見交換会		
決定事項	<p style="text-align: center;">新宿ことぶき館教室の開催(6月11日～月2回)</p> <p style="text-align: center;">新宿いきいき体操の普及に積極的に関与する。</p> <p style="text-align: center;">高齢者関連の組織・団体の連携を考えた定期的な情報交換会を開催する。</p> <p style="text-align: center;">参加料200円は関連町会の講座運営事務費として運営実行委員が管理する。</p>		
会議内容 主な意見	<p>見学会の感想:意見交換</p> <p>協議会・スポーツ交流推進委員会(以下交流会)・四谷ひろば</p> <p>当初参加人数が15名程度から始まった講座も40名を越し大変喜ばれている。 認知症初期段階の方も楽しんで継続参加していただき、うれしい。 60歳代前半の方も楽しみながら参加していただき、</p> <p>参加者の皆さんが元気になっていき、<u>引きこもりを防ぐ一助</u>になっていると感じる。 運営の手伝いも(四谷第4小学校)同窓生の情報交換の場にもなり、楽しい。 四谷ひろばで開催される高齢者向けの様々な講座の情報提供の場となる。(フラダンス・エアロビクス等)</p> <p>1団体だけでは叶わなかった講座開催が、<u>様々な団体の力を合わせ協働</u>できたことをうれしく思う。 <u>男性参加者が少ない</u>ことが残念。</p> <p>小・中学校で開催している教室も最近では20名前後の参加者があり、学校に依頼して広い教室に変更していただいている状況。<u>霞ヶ丘教室ではいきいき体操も取り入れ、ウォーミングアップに活用</u>している。</p> <p>参加中の事故には、<u>交流会の事業として</u>取り扱われる。 (新宿区生涯学習財団の委託した交流会の活動のひとつとして)</p> <p>講師</p> <p>参加者の幅広い年齢層(60代～90代)、運動能力に応じた指導を模索している。 特に参加人数が多くなった時の<u>個人に合わせた指導</u>を課題と感じる。 夏場1日2回開催する時に、筋力レベルにあったクラス分けを検討している。(交流会)</p> <p style="text-align: right;">裏面に続く</p>		

マイウェイ四谷

マイウェイ四谷では、マシンを使った介護予防体操をしているが、シニア健康体操と同じように運動能力の差に対処していくことを課題としている。筋力の向上と同時に外に出かけるきっかけとなることも大切だと思う。介護予防体操の卒業生がこのような場で体操を続けていけることが大切だと感じる。

見学会に参加できよかったと思う。

ところどころで体操の効果について説明がありよかった。

四谷高齢者総合相談センター

高齢者の相談は主に体の動きにくさ(不調)から始まることが多い。このような体操講座に参加することが、近い将来に介護される可能性や生活圏の狭まりを食い止めてくれると思う。

(男性参加者が少ないという意見に関連して)

やはり、男性は、仕事以外の人間関係を築くことが苦手な方が多いので、地域との関わりを見つめるお手伝いができるかを考えています。

今後の活動について

6月11日より新宿ことぶき館教室を開催する。

月2回(予定) 参加料200円は関連町会の講座運営事務費として運営実行委員が管理する。

番衆町・新宿園町・三光町 近隣地域の方に周知していく。

新宿いきいき体操の普及(講習会)に積極的に関与したい。

高齢者サービス課より大規模な講習会ではなく少規模で着実に推進した方が効果的であるとアドバイスがあった。

活動の拡大方向に比例した今後の課題解決をどのようにしていくか。

講師の養成 費用面負担 場所の確保

今後も情報交換の場としてこのような会を開催していきたい。

四谷にある高齢者関連組織・団体の結びつき(連携)を強めていきたい。

特記事項

高齢者クラブ連合会で「新宿ことぶき館教室」のチラシを配布していただく。

子ども関連事業については次回に計画する。

四谷ひろばより講演会の情報提供

6月10日(水)1:30 ~ 「今から始める介護予防」

次回日程

平成21年 6 月 26 日(金) 14:00 ~

会場 四谷特別出張所 会議室