



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)

1月15日(月)新しい地域支援を考えるフォーラムのパネラーとして参加した宮川紀代美さんが中心になって活動している『なかよし体操』取材する為に、三島市旭ヶ丘集会場を訪問しました。

『なかよし体操』は毎月第1、3月曜日の10時から1時間半程行われています。今年の9月には100回目を迎える息の長い活動です。

写真左は最初に行われる「フレーフレー」と「ワショイワッショイ」を二手に分かれ、大きな掛け声と体全体を使って表現していました。

写真右は宮川さんがホワイトボードに書いた今日のスケジュール。こんなにやるの？と驚きました。参加者の最高齢者は90才の方がいますと言われ、参加者を見渡しましたが、90才らしき人が見つかりません。参加者の皆さんはとても若く見えました。『なかよし体操』を長く続けている効果でしょうか？



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)

宮川さんの仲間が受付をしていました。参加者は大きな字で書いた名札を付けます(写真左)。他の仲間は椅子を準備しています(写真右)。立って体操する広さを確保しながら、手慣れた様子で椅子を配置していきます。『なかよし体操』の歴史が垣間見えました。



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)



なかよし体操旭ヶ丘(三島市)

今日は平成30年初初めての『なかよし体操』です。ジャンケンゲームに「なかよし」らしい趣向が込められていました。ボールを渡し、新年明けましておめでとう御座いますと挨拶します。最初はワン(写真左)と犬のポーズをして、ジャンケンをします。勝負がついたらハグをします(写真右)。これぞ、仲良し、触れ合いを体で表現します。

大きな声でと宮川さんから声が掛かります。前と後ろからボールが渡り、全員がジャンケンしてハグして、ジャンケンゲームは終了。これで心も体もほぐれたでしょうね。なかなか工夫されていて感心しました。素

晴らしい！の一言です。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

そして、『なかよし体操』の始まりです。宮川さん自らが壇上で声を掛け、体操の内容と注意点を説明しながら、まずは深呼吸から、体一杯使って大きく深呼吸をしましょう(写真左右)。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

次に、頭に手を添えて右に(写真左)、1,2,3,...10。次は反対側に1,2,3,...10。首の後ろの両手を添えて前に(写真右)1,2,3,...10。掛け声は大きな声でと宮川さんから声がかかる。肩を挙げてと続きます。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

両手を大きく上に挙げて左に、次は右に、そして今度は前に伸ばしましょう(写真左右)。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

股関節のストレッチをやりましょう。右足を左足の膝の上に(写真左)乗せましょう。絶対に無理はしないで下さいと注意の声がしました(写真左)。足を延ばして手でつかみましょう(写真右)。ここで小休憩。



[なかよし体操](#)



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

スクワット(写真左)、片足バランス立ち(写真右)。無理せず椅子に手をかけても良いですよと声がかかる。

[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

座ったままで、手と足をねじる体操や、立って足をすり足で前に出す体操。5回まで、1,2,...5。次は4回。1,2,...5、あれ4回と言いましたよね。これって脳トレ?と色々な工夫がされています。

立ったままで、踵を上げ下げ、1,2,3,...途中で掛け声をソプラノでとアドバイスが飛ぶ、高い声を出して肺を強くする。誤嚥性肺炎防止ですよ。

ここで、2回目の休憩。

次は座った状態で足を動かし字を書きましょう。股関節をスムーズにする体操です。「おめでとう」と動かしましょう。点々が有るのが良いですよ。

いきなり、私に何か文字を言って下さいと振られた。え〜！私の脳は混乱した。そして、少し間を置いて、「でんき」電灯の電気ではなく。皆さんの歴史の伝記ですと伝えた。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

『なかよし体操』の次は交通安全体操。ズンドコ節の替え歌です。横断歩道は手を挙げて(写真左)。赤信号はストップ(写真右)とさすが、静岡県交通安全協会の三島地区支部の女性部長もやられている方だけの事は有りますね。高齢者の交通事故が多い事まで心配りされています。

[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

ウサギと亀を替え歌にしてジェスチャーを交えて楽しみながら身につける「オレオレ詐欺防止」の歌、お座敷小唄の替え歌「ボケ無い小唄」ボケない生活習慣を学ぶ等、体を動かしながら、脳トレして交通安全、詐欺防止と工夫がいっぱい織り込まれています。



[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

[なかよし体操旭ヶ丘\(三島市\)](#)

「若い二人」の歌は手話を交えて歌います(写真左)。瀬戸の花嫁は鳴子を鳴らして歌いました。1月の誕生日の人も紹介され、ハッピーバースデーも歌われました。
体、肺、脳を体操と歌で工夫を織り交ぜ、楽しみながら健康増進を図っています。元気で仲良く『なかよし体操』活動は最高でした。
私の取材で時間を取られ、予定が少し削られてしまいました事をお許しください。これからも継続して100回、200回と続くことを祈念しております。

東部・田方地区生きがい特派員 加藤 孝