

新型コロナウイルス感染症は、いまだに大都市圏を中心に全国で発生が治まっておりません。静岡県に於いても散発的な感染が継続しており、市町の諸行事も延期や中止と言った自粛が求められており「寄り合い処」の集まりや、サークル単位の健康づくりも自粛され、感染予防に協力して頂いております。

富士市森島地区「ご近所の運動教室 ひまわりの会」(代表:高塚サツさん)の皆さん(10名)は、仕事を引退しこれからの人生を親しい仲間と共に健康づくりに励み、心豊かに自分に合った趣味の枠を広げていこうと、今から4年前に森島地区「ご近所の運動教室ひまわりの会」を立ちあげ活動を行ってききましたが、思いもよらないコロナ禍のため、今年の3月から7月まで感染拡大防止のために会の活動を余儀なく中止してきました。

8月から感染予防対策を確実に実施した上で会の活動が許可されたため、久しぶりに皆さんが富士市森島公会堂に集い活動を再開しました。



ご近所の運動教室ひまわりの会みなさん

2019年ご近所の運動教室ひまわりの会誕生日会

待ちに待った森島地区「ご近所の運動教室ひまわりの会」の活動が解禁となりました。

活動開始の条件として、感染を確実に防止するため参加者全員に事前の検温(37℃以上は出席を控える)をして頂き、マスク着用、手のアルコール消毒、3密(密閉、密集、密接)を控えることを厳守し、今まで培ってきた仲間への思いやりの心を大切に、みんなで楽しく健康づくりを行い、5か月間自宅で我慢!・我慢!の自粛でたまったストレスを皆さんの笑い声で吹き飛ばすことを目指し、また各自が「うつらない」・「うつさない」心を常に持ちながら、楽しさを忘れずに進めることにしています。

新型コロナ禍以前は、写真右のように会員の誕生日会をみんなで祝い、こじんまりとまとまりのある集団でしたが、現在誕生日会は残念ながら自粛となっています。

健康寿命を延ばそう!



健康体操1



健康体操2

「ご近所の運動教室ひまわりの会」代表の高塚サツさん(写真左)は、富士市の開催する運動指導講習を受け、常にみなさんに楽しみと笑顔を持って頂いた取り組みで、健康づくりに励んでいます。

今日出席した熟女の皆さんに、心の若さを保っていただくためにイメージトレーニングからのスタートです。

”自分はロングヘアーよ”と、全員にイメージしてもらい

- ①”あーら素敵、すごいよ”を、10回各自声を出して言う(自分を褒める)。
- ②次に髪をなでるポーズをとり、また声を出し10回”似合うじゃない〜”と言う。

参加者皆さんの笑顔と笑い声が、コロナ禍で自粛していた5か月間の不安を一掃し、心の底から若さを蘇らせている姿を拝見することが出来ました。



[認知症予防体操1](#)



[認知症予防体操2](#)

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は生活習慣が大きくかかわっているそうです。

コロナウイルス禍で自粛生活が続き、運動不足などの悪い生活習慣が認知機能の低下を早めてしまうそうです。

みなさん指先や手足を、高塚先生の指示通りに動かそうと必死に取り組んでいます。脳が活性化していますか。



[ピンポン玉すくい](#)



[けん玉ゲーム](#)

今日の「ご近所の運動教室ひまわりの会」は、ゲーム的要素を持ったお遊びを多く取り入れ、参加者の気持ちを和らげています。

写真左は、フロアから跳ね返ったピンポン玉をスプーンの中に入れるお遊びです。なかなか思うようには行きませんが、写真中央の石川さんナイスキャッチ！

写真右は、精神を統一し神経を集中させてのけん玉ゲームです。趣味のマスク作りで、本日皆さんにも着用して頂いている花田さんのけん玉チャレンジ風景です。腕前はいかに！



[ゴルフゲーム](#)



[ミニホール](#)

ミニゴルフパターを使い5メートル先に設置されたミニホール(写真右)へ、ボールがホールインワン出来るかを競うゲームです。神経も使うが体全体を動かし、心身ともリラックスし取り組まれていました。

これからは、従来行ってきた「寄り合い処」「サークル活動」での諸行事は難しくなっていますが、「ご近所の運動教室ひまわりの会」のみなさんのように、知恵と工夫を凝らして新型コロナ感染症に毅然と立ち向かっての仲間づくり、健康づくりに取り組んでいく気概が必要であると思います。コロナ禍時代は、今まで以上に感染防止を疎かにせず仲間との団欒、仲間との健康づくりを大切にして頂きたいと思ます。。

趣味を活かして



[青木さん作「お手玉」](#)



[花田さん作「コロナ対応マスク」](#)



[榎原さん作「てまり」](#)



[青木さん作「娘さんを偲んで」](#)



[市グラウンドゴルフ大会優勝 太田さん](#)



[カローリング練習会](#)

太田さん(写真左)は、令和1年富士市グラウンドゴルフ大会で優勝するほどの腕前で、富士市カローリングクラブにも所属し、しずおか健康長寿財団理事長杯大会や、すこやか長寿祭カローリング競技藤枝大会に、高塚さん・青木さんと共に出場し活躍しています。

これからは、従来行っていた「寄り合い処」「サークル活動」での諸行事は難しくなっていますが、「ご近所の運動教室ひまわりの会」のみなさんのように知恵と工夫を凝らして、新型コロナ感染症に毅然と立ち向かい、このような時代だからこそ力強く生き抜く姿勢と、仲間づくり、健康づくりに取り組んでいく気概が必要であると思います。コロナ禍時代は、今まで以上に感染防止を疎かにせず、仲間との団欒、仲間との健康づくり、仲間への思いやりを大切にして頂きたいと思います。

取材：富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機