

みんなと一緒に体操や将棋をすると明るくなる。みんなで何かをやることは素晴らしい！

小規模だからこそまとまりがあると思う。



最初は体操を教える学生たちはぎこちなかつたが、体操や将棋などを互いに教え合うことで交流を深めていき信頼関係ができた。
そして学生たちが行う体操も少しずつ成長していく姿が見れた。



ほかの体操とは違い、体操以外にスタッフの人たち(学生)と将棋やトランプや学生との会話ができるから面白い。



月に1日、自分が楽しみに思える日ができた。

■ 今後解決していくべき課題

復興公営住宅への
移転後は？

さらに参加者を
増やすには？

助成金終了後の
運営費は？

体操によるコミュニティーの形成 心と体の健康のために



石巻専修大学 山崎ゼミナール

協力団体:イルシーJAPAN

TAKE10体操

■ 概要

3年前の東日本大震災によって、石巻は一変。地震や津波によって住まいを失った人々は、仮設住宅での生活を余儀なくされた。さらに抽選による入居者の選定が行われたため、近所付き合いや自治会の形成が必要とされた。石巻専修大学の周りには東北最大の仮設住宅地が広がっている。私たちは何もせずに見過ごすことはできないという強い思いから、ニーズを収集するために仮設住宅の実態調査を行った。その結果から、近所付き合いが少ないと、体を動かす機会が欲しいという意見が多いことに着目し、高齢者の方でも不安なく体操ができるようにと、2013年7月からTAKE10体操を開始。現在も毎週各団地の集会所をお借りして体操教室を開いている。

■ そもそもTAKE10とは…

高齢者の方々が健康で長生きすることを目指し、イルシーJAPANさんが開発したプログラム。「1日10分間の運動を2~3回しましょう!」「1日10の食品群を食べましょう!」という呼びかけのキーワードから、TAKE10という。運動といっても、無理のない動きでしっかりと筋肉に負担をかけられるため、高齢の方でもできる運動となっている。

■ 対象者

仮設住宅に住む高齢者



■ 目的

震災によって環境が大きく変わり、引きこもりがちになってしまった仮設住宅に住む高齢者が、体操をすることで健康な体を維持し、また体操を通して住民や学生と触れ合うことで心の面でも健康になるため。学生自身も、普段の学生生活では関わることの少ない地元の高齢者の方々と交流することで、人間性を豊かにする。



■ 参加者数

2013年7月から2014年6月現在

22回の開催 182名の参加

■ 効果

TAKE10活動によって、健康な体に近づいたことはもちろんのこと、住民同士や学生との交流を深めることができ、普段の生活の気分転換の場となった。それにより住民さんの間で自主的に連絡網が作られたり、ラジオ体操が行われ、コミュニティが形成された。



■ 参加者の方々の声

