

## ✿富久さくらサロンの屋外太極拳✿

富久さくらサロンは、平成30年度に住民たちの「交流の場」として西富久町会が町会事務所でスタートさせました。①おしゃべり、②勉強会（ミニ講座）、③歴史散歩を3つの柱として活動し、参加者同士の交流に繋がっています。人との交流は、医学的にも介護予防などに有効とされていますが、地域にとっても「住みやすいまち」になくてはならない大切なものです。

- 【活動場所】西富久町会事務所
- 【活動内容】カフェ、囲碁、麻雀、  
ミニ講座（年4回）、  
歴史散歩 など
- 【参加費用】200円/1回



▲ 麻雀の様子（コロナ前）

## コロナ禍の 新事業

新型コロナウイルス感染症の影響でほとんどの事業が休止になりましたが、「コロナ禍でも交流の場を作ろう！」と令和2年11月から屋外での太極拳を開始しました。新宿御苑、近隣のさくら公園に講師を招いての太極拳は「気功法による呼吸法」「足腰強化」等本格的な内容で、毎回20名以上が参加しています。コロナ禍でもお互いの存在を身近に感じられて、一体感・安心感が得られる良い時間になっています。

### 【コロナ対策のポイント】

- ①マスク着用 ②手洗い、消毒 ③検温
- ④3密を避ける ⑤適正な体調管理
- ⑥換気の良い屋外での実施



▲ 新宿御苑での太極拳の様子



【西富久町会副会長 笹野さん】

西富久町会は、かつてはお互いの顔がわかる約140世帯の町会でした。現在はタワーマンション等の住民が多くなりましたが、地域交流のある住みやすい町を目指し、みんなで意見を出し合って活動しています。



【東京都民生委員・児童委員 小川さん】

チラシなどで地域の方の参加も増えてきています。また、参加される方は、みんなお友達になって仲良く活動したいとおっしゃっています。