榎町特別出張所地区町会連合会

好事例紹介 No.40 (令和4年12月)

えのき声かけ隊 ワンポイント講座

開催日 令和 4年 10月14日(金) 13:30~15:30

会場 榎町地域センター 4階 多目的ホール

講 話 ①健康講話 フレイル予防 お話と体操

講師:新宿区健康部健康づくり・介護予防コーディネーター 寺西氏

②地域語り 馬場下横町の金之助、早稲田南町の夏目さん

-夏目漱石と作品の舞台-

講師:新宿歴史博物館 学芸課長 鈴木氏

参加者 40名

町連では令和元年度、地域で支え合い温かい 交流が築けるよう「えのき声かけ隊」を立ち上げ、高 齢者の方々の日常に役立つ「ワンポイント講座」を 毎年開催してきました。 今年度はフレイルをテーマに、筋力貯金に役立つ "しんじゅく100トレ"に取り組みました。後半は、夏 目漱石と作品に見られる地域との接点に関するお 話を聞き、わが町を再発見することができました。



しんじゅく100トレ、タオルを使って腕を伸ばします。 1, 2, 3, 4・・・ 掛け声も軽快に!





漱石の作品には、喜久井町、馬場下町、鶴巻町、 榎町など、なじみ深い町が出てきます。

お話と体操の指導がわかりやすくてとてもよかったです。フレイルがよく理解できました。 100トレも毎日続けられそうなので、3カ月後を期待して頑張ってみます。

漱石が身近に感じられました。 散歩好きだった漱石さん、そのコース をたどって歩いてみたい。

知らぬ間にフレイルになっていました。いきいき体操や、ごうくん体操にも行っていますが、もう少し負荷をつけて体を動かすことが大事と実感しました。



漱石が生まれ育った地に嫁いできたこと、 そして、今日のお話を聞いて、夏目漱石 がごく身近に感じられ、とても親しみを持 つことができました。