

開催報告

のびのび3Q体操のつどい

日時：2013年5月13日(月) 10:00 ~ 12:00
 会場：東京西部保健生協 せいきょう診療所 組合員活動室
 主催：福祉のまちづくり・杉並
 参加人数：13名

3Qとは…Quality of Life (生活の質)
 Quality of Breath (呼吸の質)
 Quality of Exercise (運動の質)

「福祉のまちづくり・杉並」では、区内5生協（コープみらい・パルシステム東京・東都生協・生活クラブ生協・東京西部保健生協）が連携し、安心して暮らせるまちづくりをめざし、地域で人と人とのつながりを大切にしたい取り組みをすすめています。その一つとして、体操を通して自発的に集まる場づくり・健康づくりを実践し生協組合員の交流を深めましょうと、『のびのび3Q体操のつどい』を開催しました。

DVDを見ながら『のびのび3Q体操』と『スキット小顔エクササイズ』をみんなで行いました。お茶とお菓子で交流し、すっかり和んだところで、もう1回『のびのび3Q体操』を行い気持ちのよい汗を流しました。



スキット小顔エクササイズ実施中！正面から見ると顔の表情は、こんなかんじ・・・



筋力は徐々に低下してしまいます。インナーマッスル（深層筋）を鍛え、足腰の筋力と柔軟性を高める『のびのび3Q体操』で、運動習慣を身につけいまからの健康づくりを楽しく始めましょう。

年齢に関係なくいつからでもできる体操を通して、自発的に集まる場づくり・健康づくりを始めましょうと、首都大学東京の山田教授と「福祉のまちづくり・杉並」の地域生協、医療生協が一緒につくりあげた体操が『のびのび3Q体操』です。

すでに『荒川ころぼん体操』を定期的に行っている医療生協の実践例のお話は、参考になりました。



顔全体の筋肉が鍛えられリンパの流れが良くなり、イキイキとした表情になります。早口言葉もみんなでやると楽しいです。

生協の商品を試食しながら交流しました。参加者どうしの交流の時間は楽しいひと時です。



今回、参加者との交流の中で、「たくさんの方が集うのもよいですが、少ない人数でも集まって…体操して…おしゃべりして…そんな“場”がたくさんできるとよいです。そのためにも、体操を覚えてひろげる人を増やすことも必要ですね。」など、『のびのび3Q体操』の取り組みや体操の普及に期待の声がかされました。

今後は、体操のリード役を増やす取り組みを行うとともに、各生協やいろいろな地域での取り組みの中で、DVDを活用し「集まる場づくり・健康づくり」をさらにすすめていく予定です。



◆◆DVDのお問い合わせ先◆◆

【のびのび3Q体操】
 東京都生協連（福祉チーム）TEL 03-3383-7800

【スキット小顔エクササイズ】
 東京西部保健生協（山本）TEL03-3381-0877

