

通町いきいきサロン

通町地区社会福祉協議会 平成 27 年 6 月 22 日

太極拳 初体験！

通町地区社協では、毎月第4月曜日に通町コミュニティセンターで地区内の65歳以上の方を対象とした「通町いきいきサロン」を行っています。

今回のサロンでは通町コミュニティセンターで練習されている太極拳教室の生徒の皆さんが先生となり太極拳を教えてくださいました。「初心者でも無理なく出来る内容」ということで予備式（ヨウペイシ）という準備の姿勢から、基本となる型などが行われました。参加者の方々には初めて太極拳を体験する方が多く、始めは戸惑っていましたが、繰り返し行うにつれて自分から先生の動きを見て、つられて自然と身体が動く方が多くいました。

後半の茶話会ではお茶を飲んだり、お菓子を食べたりしながら、最近の近況やお話を楽しんでいました。太極拳の感想として、「かっこよかった」「楽しかった」「またやりたい」という方が多くいて、なかには太極拳教室が行われている練習日時を確認する方もいました。今回のサロンはスタッフを含め20人を超える人数が参加するほど好評でした。



★先生がたの演武★

～取材してみたの感想～



次は手揮琵琶(ショウホエパピ)！

サロンのように身近なところで楽しみながら体を動かせる場づくりはとても大切であると思いました。今まで体験したことのない新しいものに触れ、今まで関わることのなかった人と接する機会が増えることで、新たな趣味や楽しみとしてQOL（生活の質）の向上につながっているのではないかと思います。また、参加者の方から「地域の方との関わりがあまりなかった。このサロンに参加して関わり、知り合いができた」という話を聞き、サロン活動を通して、知り合いの輪を広げていくことができると感じました。



運動の後は茶話会でしゃべり♪

太極拳はみなさん初めての体験でしたが、先生たちにアレンジしたものをわかりやすく教えていただき、手足を様々な方向に動かし、動きの意味を学びながらみなさん楽しく行うことができました。緩やかな動きでしたがよい運動になったと思います。体を動かすのが好きな方たちが多く、先生の手本を見ながら真剣に取り組む姿勢が印象的でした。

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らしていくためには、日頃から体を動かす機会が必要であり、今回のサ

取材・編集

東北文化学園大学

和田直人 畠山美咲