



活動継承の新しいカタチ

ふれあい♡ポカポカ

活動のご紹介



ふれあい♡ポカポカ

開催：毎月第3火曜日
13:30～
15:00

会場：中山台コミュニティセンター
(中山桜台5丁目
15-2)

内容：名曲に合わせて
踊る認知症予防
ダンス、歌など

中山台地域では『ふれあいの会中山』という、歴史ある活動がありましたが、新型コロナウイルスの流行と活動者の高齢化が重なり、長期にわたり休止状態となっていました。この活動をメンバーも内容もリニューアルして再開された『ふれあい♡ポカポカ』をご紹介します。

活動は、往年のヒットソングに合わせて踊る認知症予防ダンスがメインです。「楽しい！」にこだわり、参加者の皆さんは元気いっぱい。「踊った後は、声の出が違う！」と話されます。中には「コロナ禍に1人暮らしになり寂しかった。ここに来て良かった。」という方もおられ、地域の皆さんの居場所として広がっています。



終わらせるのはもったいない！

中山台の福祉推進委員会では、コロナを機に、地域のつどい場が果たしている役割を再確認しました。

その中で、休止中の『ふれあいの会中山』についても、「歴史ある活動を終わらせるのはもったいない。いつか再開させたい。」という思いが生まれました。



「思い」と「やりたい」が重なった瞬間

ある日の委員会で「楽しく認知症予防ができるダンスをやりたい！」と意見が出ました。「それなら休止中の『ふれあいの会中山』を一旦リセットして、やってみよう！」というアイデアが生まれました。

歴史ある活動を再開させたい思いと新しいことをやりたい思いが重なったことで、委員会の多くのメンバーが協力者になりました。

活動を立ち上げるにはパワーが必要ですが、活動の枠を残していたことが再始動のしやすさにつながりました。



POINT

今の地域活動は、多くが後継者問題を抱えており、そのため従来の活動内容の継続が困難な状況も生まれています。

今回の地域では、活動者の思いが受け継がれていくことで、活動内容は変われど、地域の支え合いが続いています。今まで続けてきた活動への思いを周囲に伝え、理解者や共感者を増やしていくことが大切です。



たからづかの
お宝さん

自分にも人にも、役に立つ
ことがいいと思う。



川本 年数 さん

お1人暮らしの川本さん、「年を重ねると知り合いも、することも減り寂しくなる。でも、活動をする、いろいろなことを考えずに済むし、健康にもなる。」と話されます。

現在、会館のカギの開け閉めや掃除、デイサービスでのボランティアなどを行われており、川本さんにとって外出する一つのきっかけになっています。

「人それぞれできる事とできないことがある。自分のできる範囲で、できることをしたらいい。」と活動を続けておられる川本さん。その姿を見た周囲の方々とも、自然と交流が生まれています。

■地域活動に関わることでできる人は、地域にまだまだ隠れているのかもしれない。

■1人1人の持つ力に着目し、つなぎあわせることで、これからの地域活動は、一層盛り上がっていくと考えられます。

