



# 9 スロトレ園部サロン

サロン運営団体 スロー筋トレ同好会



## 9 石岡市



開催日及び開催頻度	
週2回(火・金曜日) 9:00~11:00	
開催拠点	園部地区コミュニティセンター
代表者氏名	羽成 恭子
1回の参加人数	28名
参加費 (1人1回あたり)	0円
広報方法	● 広報誌 (石岡市社会福祉協議会: 随時)



### 開催地域の様子



●園部地区は農家も多いですが、ほとんど若い方は仕事を持っているので、昼間は定年をむかえた親世代で家にいる、そういう人に声をかけています。年よりは近所の友達の家で、お茶のみしたりしていますが、仕事をしていない60才はあまり友達がいないようです。

### サロンに取り組む動機・サロンの将来像



●シルバーハビリに行くのには若い。でも、仕事をやめたので、家にいてやるのがない、そういう人達が多いので、コミュニティにきて運動しよう、ねたきりにならないように、筋肉をつけよう、健康が一番、若い人のおにもつにならないように。最後まで自分の足で歩いてすごせるように、みんなで目標を持って元気に生きていこうと…

### 連携先・協働先



●園部地区コミュニティセンターでは、このサロン活動に関して場所を提供していただいています。また、元自衛官だった方や、元ボテビルダーだった方、元レスリング選手だった方、体育の先生の資格を持っている方、いろいろな方々が協力してくださり、それぞれの得意分野で手伝ってくれています。

### コロナ禍でのサロン活動について



●いままでも全員火・金週2回やっていた活動を2グループにわけて、15つづくらい、火の人、金の人という事で密をさけるようにしました。熱をピッとばかり体温計なども購入して、手の消毒と共に徹底してやっています。また、窓を開けて換気をするなど、あとは、持ち出したイスなど自分でつけた備品は、終わったあと、消毒してふいて片付けるなどの徹底をしています。

### サロン運営上の協力者



●石岡市社会福祉協議会

### 運営費の確保方法



●石岡市社会福祉協議会からの助成  
●そのつど、なにが費用がかかる場合は参加者から集金

### サロンのウリ



●まず活動日数が多いという事、週2回なので年間90回くらい活動しています。筋肉はそのくらい動かさないと、ついていけない。休んでいるとおちてしまいます。ときどき脳トレをやったりヨガをやったり、体にいいという事を積極的にとりいれています。あとは人間関係がすごく良いです。いつも明るく、笑顔あふれるサロンです。

- ◆助成金の活用によりパワーアップした活動
- ◆サロン活動で使える豆知識
- ◆サロン活動の醍醐味



など、これからサロン活動を予定している方へのメッセージ

●運動に限らず、家から外に出てみんなとふれあうという事は、大事だと思えます。人と会話をする事、人のえがおに接する事など。しかし、今コロナの影響で、みんな集まっても会話をなるべくしないで体を動かすとか、さびしい活動になっていますが、はやくマスクがとれて、みなとアハハ、オホホと会話しながらサロン活動ができることをのぞんでいます。家にこもっている人をひっぱりだす。そして、足腰を動かす、頭を使う、そんな事が目標ですね。私たちのしている筋トレが、やがてラジオ体操のように、みなに広まって、石岡から茨城全部へ、やがて全国に広まっていったらいいと思っています。