

活動名 モーニングパーク

活動の背景と目的

私たちは目黒駅を中心としたエリアにおける共生・共助による地域活性化に向けた活動の中で、地域課題の解決を目的の一つとしており、このプロジェクトはその一環として近隣住民のラジオ体操をやりたいという声から始まり、品川区の認知症カフェ助成制度を利用して地域住民の健康促進・健康維持・認知症予防を目的として始まった。

参加者

- ・地域住民 23~28名前後(40歳代~80歳代) 累計参加者人数 667名
- ・スタッフ、講師

実施内容

毎週水曜日 9:00~11:00 スタッフ2名 講師1名 単発的に会場の庭いじりや焼き芋も開催
開催回数 27回(9月~3月)

9:00~ 朝の挨拶とラジオ体操

9:15~ 週替わりの体操(ピラティス・真向法・太極拳など)

10:00~ 青空カフェ(お茶やコーヒーを飲みながら談笑、塗り絵など)

活動の成果

参加することで体の変化と共に、気持ちも前向きになり、人とつながることや日々の生活に活力を感じるようになった。参加者間でコミュニティーが生まれ、モーニングパーク以外の区内イベントへの参加や、日常的に連絡を取り合うようになった。

実施した成果としてこのようなことが実際に起こっている。

また、参加者を対象として行ったアンケート結果によると、

- ・体の変化を感じる 57.9%、少し感じる 26.3%、どちらとも言えない 15.8%、感じない 0%

(体調が良くなった。体を動かすことが楽しい、歩くのが楽になったなど)

- ・心の変化を感じる 63.2%、少し感じる 21.1%、どちらとも言えない 15.8%、感じない 0%

(水曜日が楽しみ、生活のリズムができる、コミュニケーションが増えた、朝が楽しみなど)

所感

毎週定期的に体を動かすことで健康維持につながっているが、それよりも、毎週顔を合わせ挨拶を交わすことで心が通い、会場の準備なども参加者が率先し協力して行って下さるようにな

った。小さな共生共助が生まれているように感じる。今後も参加者と一緒に作り上げていく活動として継続していきたい。

今後の予定

毎週水曜日継続実施