

◆自主グループ紹介

忠生第1自主グループ『町田の丘フィットネス』 町トレ



・2017年8月に忠生第1高齢者支援センターの声掛けにより講師指導の体操としてスタート、町トレもやりたいとの声上がり同年9月より町トレ開始、コグニサイズ、ボッチャモルックの普及活動もしています。

グループ名	町田の丘フィットネス
代表	弓削 和正さん
副代表	小沢 憲さん
活動場所	ライオンズガーデン町田の丘 エントランスホール
活動日	毎週水曜日 10時～11時半
内容	町トレ（毎週） 講師による体操（第2・4水）
会員数	現在11名

当グループの特徴は、体操の先生が隔週で（第2・4水曜日）来られ、ストレッチや柔軟体操、筋トレ、コグニサイズを取り入れた体操をしています。

最近はマンション周辺の住民も参加しており、地域に開かれたグループとなっています。活動を忘れないよう町トレも含め毎週活動し、かつコグニサイズやラダー等にも取り組み、認知症予防に力を入れています。



ビデオを見ながら行っていた町トレは現在読本を見ながらメンバー同士の掛け声で行っています。



メンバーの平均年齢は、約76歳で最高齢は96歳、会員は男性が多いです。リーダーの弓削さんが介護予防に繋がる取り組みをネット等で調べ、皆様に提案しています。

体操は大原先生と生田目先生（（株）ビーアウェイク）の指導により行っています。

グループの雰囲気良くグループ活動に関する役割についてみんな協力的です。プライベートに踏み込みすぎないことを心がけています。グループ立ち上げ当時は同じマンションではあるが、全く住民同士のつながりはなかったそうです。住民同士のつながりを広げられるよう活動への参加を呼びかけています。

