

町トレの生みの親の一人

ケアフルクラブ悠々園施設長 柴田 智さんに聴きました

介護予防サポーター養成講座や健康体操教室でおなじみです

☀️柴田さんは、どのような経緯で町トレなどに関わるようになったのでしょうか？

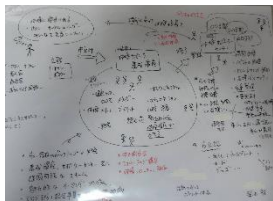
高校の体育教師を振り出しに、多くのスポーツクラブで働いていました。健康運動指導士の資格を活かして、悠々園での仕事を中心に町田市の介護予防や健康プログラムに関わるようになりました。

☀️現在、仕事で一番大事にされていることは何でしょうか？

「あなたの笑顔を大切に」を法人の基本理念にしています。自分の笑顔だけではなく、ご利用者さまや地域の皆さまの笑顔を大切に仕事に取り組んでいます。



☀️町トレに関わられた中で一番苦労されたことなどお聞かせください。



20年ほど前から「元気なまちを作ろう」と町田市と一緒に介護予防の取り組みをしてきました。左のようなメモを作ったり、地域体操を作ろうというアイデアを出しました。それで声が掛かったのだと思います。

体力に自信のない方も元気な方も気軽に参加できる、わかりやすいシンプルな動作を中心に体操のプログラムを考えるため、右の図のような絵コンテをたくさん作り、良いものにするため苦労しました。



☀️介護予防サポーターに最も伝えたいことは何でしょうか？

「支援される側」ではなく、いつまでも「支援する側」にいたい。元気と笑顔をまわりに届けることが、大きな役割だと思います。「健康の社会的決定要因」と言われるように、社会的環境が健康に大きな影響を及ぼします。周囲の人と関係して、関わっていくことによって、自身もまわりの人も健康になるのではないのでしょうか。ぜひ色々な活動に挑戦してください。皆さんに期待しています。