

楽しく踊ってみんな生き生き！

南区には、健康づくりや住民間のコミュニケーションの推進を目的として、地域で活動する団体があります。

平成12年に結成された「フジノアロハフラサークル」もその一つ。当時フラダンスは地区センターの講座で行われていましたが、代表の斎藤洋子さんが継続的に活動を行うと結成しました。30〜80歳の会員30人が、週1回の練習のほか、老人福祉施設や地域のお祭りなどでもダンスを披露するなど、活発に活動しています。7月26日に南区民



▲ハワイの音楽に合わせてゆったりと

センターで開催された「やてみよう！介護予防 元気ハツラツ夏祭り」でも、約30分の演技を披露。100人を超える観衆はフラダンスに癒やされ、うっとりを見ていました。斎藤さんは「フラダンスは1時間に5千歩も歩くと言われていています。しかも、常に笑顔で行うため、心身ともに癒やされます。また、人前で発表することも多いため、緊張して頭もさえるので、介護予防にもなると思います。今では踊ることが生きがいになっています」と笑顔で話します。



▲後ろの5人の平均年齢は77歳。年齢を感じさせません

今話題の「ふまねっと運動」とは？

「ふまねっと」は、網の形をした運動用具。その網を踏まないうように注意深く歩く運動が「ふまねっと運動」です。体への負担が少なく、楽しみながら頭と体が若返ります。

「元気ハツラツ夏祭り」では、会場を訪れた参加者がこの運動を実際に体験しました。

当日の講師は、NPO法人「地域健康づくりワンツースリー」の、鍵市篤史さん。鍵市さんは「皆さん、網を踏んでいきますよ。もつと足を高く上げて」と笑顔



▶身ぶり手ぶりを交えて楽しく教える鍵市さん（右）



▲難しい運動にもチャレンジしました

で指導し「転倒の主因は、何にかにつまづくこと。つまづく理由は、足が上がっていないからです。だから、足を高く上げる癖をつけることが重要です」と語ります。網を踏まずに歩けるようになると、一歩ごとに手拍子をつけたり、斜め前の網目に移動したりするなど、徐々に難しくなります。運動を終えた参加者は心地よい疲労を感じ、満足した様子でした。鍵市さんは「ふまねっと運動は、足を高く上げることでバランス感覚を養い、頭も使います。介護予防センターで実施している所もありますので、ぜひ体験してほしいですね」と話します。

「介護予防センター」

地域の高齢者を対象に、介護予防業務や相談業務を行います。不定期ですが、「ふまねっと運動」や「転倒予防教室」なども行っています。お気軽にお近くの介護予防センターにお問い合わせください。

名称	担当地区	所在地	電話
介護予防センター澄川	澄川	澄川4条4丁目1-1	820-6767
介護予防センター石山・芸術の森	石山、芸術の森	石山2条3丁目14-31	592-7727
介護予防センターまこまない	真駒内、藻岩下	真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル	581-1294
介護予防センターもいわ	藻岩（南沢を含む）	北ノ沢1819番地9 ドリームハウス内	573-1234
介護予防センター定山溪	藤野、簾舞、定山溪	定山溪温泉西3丁目71	598-3311