

運動を通して、地域の高齢者と健康長寿を目指す

島田市地域ふれあい事業連絡協議会の会長を2期連続で務めている水野さん。通いの場（地域ふれあいサロン・居場所・しまトレ）を開く「PPK天王・二軒家」の代表としても、高齢者が元気に過ごせる地域づくりを後押ししています。

【びんびんころりと】

地域で通いの場を開く水野さんは、高齢者を元気にさせたいと語ります。

「平成29年に自治会長を務めたことです。老人会が解散することになり、代わりに始めたのが、ふれあいサロンと当時始まったばかりの『居場所』と『しまトレ』でした。今年で6年目となる『PPK天王・二軒家』は、平均年齢86歳の24人とスタッフ10人が参加。コロナ禍で全員一緒に活動できないため、週2日に分けて実施しています。団体名は、死ぬまで元

気でいたいという意味。新聞のコラムから『びんびんころり（PPK）』という言葉を採用して、今の名称に決めました。高齢者が元気に過ごせることを願って、活動を続けています」



PPK 天王・二軒家 代表
みずのまこと
水野誠さん(金谷天王町)

に映し出し、全員で真似しながら動きます。飽きないように、5〜10分程度の動画を何本か観ています。頭も使う運動なので、脳トレにもなりますよ。運動や健康に関する知識は、新聞記事などで情報収

【常にアンテナを高く】
「PPK天王・二軒家では、しまトレ・脳トレ・笑いヨガ・健康マージャンなどの活動を行っています。笑いヨガでは、YouTubeで公開されているさまざまな動画をスクリーン

集めています。ロコモ（寝たきり）を防ぐには、運動不足にならないことが大事です。地区に住む高齢者が元気でいられるように、他の地域が行う良い取り組みを、積極的に取り込んでいます」

【いつまでも元気で】

「運動をする時、毎回講師を呼ぶのは大変ですし、呼んだ場合、1回だけでは身に付けるのが難しいと感じています。私たちの地区で行っている運動は、パソコンさえあればどこでも始められるものです。高齢者の健康・長寿の動画はたくさんあるので、使わない手はないと思います。でも、なかなかパソコンを使える人がいないのも事実。他地区でも何をやれば良いかわからず、悩んでいる人は多いと思います。私もパソコンは得意ではありませんが、周りの人に教えてもらうことで対応しています。時には、助けを求めるとも必要ですよ。死ぬまで元気で、体を動かすのが一番！これからも、新しいことを取り入れながら、それを実行していきたいです。続けることで、寝たきりを防ぎ、健康寿命を伸ばせたらと思います」

地域の高齢者と健康長寿を目指し、活動を続ける水野さん。今週も仲間が集う公会堂からは、楽しい笑い声が聞こえてきそうです。



「笑いヨガ」を行う参加者

Shimadajin File #130

Story 島田人

