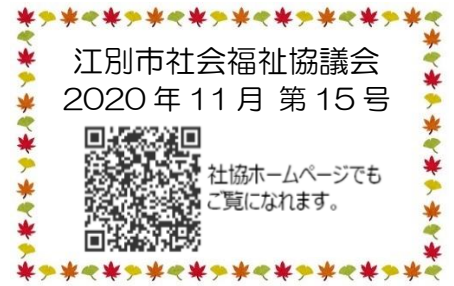




# 社協SC (生活支援コーディネーター) 『通いの場』訪問だより



## 美しく、効果的に歩く！早苗ウォーキングクラブ



上江別・ゆめみ野地区を中心に活動している「早苗ウォーキングクラブ」をご紹介します。

10月中旬、清々しい秋晴れのなか、ウォーキングに参加させていただきました。はじめに講師の對馬さんを囲んでストレッチ等のウォーミングアップをし、それから歩きだします。2kmと5kmのコースがあり、自分のペースに合わせて選ぶことができます。また、飽きないようにとコースは週替わりで、なかでも、今年の3月に開通した南大通大橋を渡るコースは眺めもよく、人気があるそうです。近所のおいしいお店のお話をしたり、近況報告や情報交換をしたりと、皆さん、和気あいあいと活動されていました。お休みの方がいると、



「〇〇さんはどうしたの？」と心配の声が上がります。現在はコロナ禍により、人と会う機会が少なくなっているため、特に会話・交流を重視しているそうです。マスクを着用すること、間隔をあけることなど、感染対策に留意して活動しています。

健康維持や健康寿命延伸を目指し、町内でのウォーキング活動を始めて3年になります。現在約20名の会員さんがいて、常時15名ほどの参加があるとのこと。会員のみなさんの活動への意識は高く、消防署の救命講習を受講し・修了した会員さんもいて、救命キット(人工呼吸用マウスピース、虫刺され用の吸引器)も購入、常に3名の方が持ち歩いて万が一にも備えています。

對馬さんから、腕の振り方、足の踏み出し方や歩幅のことなど、ウォーキングの基本を学び、適切な歩き方をすることで、足だけではなく、全身の運動になることを実感できました。また、ウォーキングが終わったあとの日常動作でも、姿勢よく、てきぱき動ける感覚がしました。継続して参加している方からは「最初は辛かったが、今は気持ちがいい。筋肉がついてくるのを実感する」との声も。適度な運動を楽しく継続することは大切ですね！

冬も活動しています！



秋の泉の沼公園を通るコースも素敵でした！



### 早苗ウォーキングクラブ

毎週水曜日(通年実施)

10時00分～11時00分

活動場所 上江別・ゆめみ野地区

参加費 無料

連絡先(代表・對馬さん)

☎ 090-1382-0801 ✉ ja8nen88@gmail.com



早苗ウォーキングクラブ  
講師の對馬伴幸さん

日本ウォーキング協会・専門講師であり、健康ウォーキング指導士の對馬伴幸さんが講師として、正しいウォーキングの仕方を指導しています。

毎年雪解けの時期にウォーキング教室を実施し、スキルの振り返りを行っています。今年の教室は感染症防止のために中止となってしまいましたが、新規入会の方には個別に初心者講習を行っていただけるとのこと。心拍数等にも注目した理論的で効果的なウォーキングが学べます。「誰でも参加可能ですので、興味のある方は是非ご参加下さい」とメッセージをいただきました。

また、早苗ウォーキングクラブの活動だけでなく、他の団体や他の地域の方へのウォーキング指導も受け付けています。「出前ウォーキング教室(資料付き)やっています、お声がけください」とも話されていました。

ウォーキングの他にも様々な活動をされているアクティブな對馬さん。来年のオリンピックボランティアにも参加されるそうです。歩きながら何うお話もとても魅力的でした！



新型コロナウイルス感染症が拡大してきた今年3月以降、市内のサロン等「通いの場」においても、活動の自粛・変更の判断をされたところが多いと思います。これまで半年ほどの間にも、緊急事態宣言による活動自粛期間を経て、「新しい生活様式」の提言があったり、長引く外出自粛生活におけるフレイル(心身の機能低下)予防の啓発がなされたりするなど、新型コロナウイルスを想定した生活は少しずつ変化しながらも続いてきています。

安全を考え今年度の活動を中止する判断をされた団体さんや、活動内容を感染症流行以前とは変更して再開する方法を取っている団体さん等、様々な環境のなかで様々な考え方があります。サロン主催者の方々のお話を伺ったところ、活動時間を短くする、会食はとりやめるなどの配慮の他、各団体さんに応じて多彩な工夫がなされていました。一部ご紹介させていただきます。

みんな椅子だけ用意し、  
学校形式で、体操や手遊び  
メインにして再開しました。

おしゃべりをするのが  
難しいなら、みんなで映画  
や懐かしの映像を見る集  
まりはどうだろうか？

地域包括支援センターの  
方にコロナ対策の講話を  
してもらうことから始め  
ました。

懇談・交流活動は休止して  
いますが、地域貢献という  
かたちで活動しています。

感染対策をしながら再開で  
きるかどうか、会場を変更  
するかどうか、実際に試行  
して体験します。

参加者を班分けし、交代制で  
毎回一班お休みにすること  
で、人数制限をしています。

会場を屋外に変更し、マス  
クをして、十分に距離を取  
って会話をするようにし  
ています。

会話時に透明パーテーシ  
ョンを活用し、お菓子は  
個包装のものを一人分ず  
つ分けています。

会場の関係で活動休止中  
ですが、これまでのノウハウを  
生かして、他の団体の後方支  
援をしていきたいです。

各団体さんによって様々な事情・特色があると思いますが、感染症対策のための活動自粛とフレイル(心身機能の低下)予防に必要な活動等、バランスが難しく、主催・代表の方々は特にお悩みのところだと思います。アイデアや思いを少しでも共有していただければと考え、紹介させていただきました。

また、心配な方や不安のある方は無理して参加しないこと、周りの人が無理強いをしないことも大切です。未曾有の状況のなかで、多様な考え方が生まれています。ひとりひとりが多様な価値観を受け入れることが重要となります。あたたかな交流のある「通いの場」で生まれたこれまでのつながりを、お互いに大切にしていけるためにも必要な配慮だと思っています。

## 編集後記

9月末、生活支援体制整備事業で作成している、第2弾「通いの場」情報誌の更新版を発行いたしました。江別市社会福祉協議会窓口の他、江別市役所介護保険課窓口、市内の各地域包括支援センター、各公民館・地区センター等で配布しています。ぜひご覧ください。今後も更新していきたいと考えていますので、掲載内容について変更がある団体の方、新規に掲載を希望される団体の方からのご連絡もお待ちしております。よろしくお願いいたします。



〒069-0811 江別市錦町14-87  
江別市総合社会福祉センター内  
☎ 385-1234 FAX 385-1236  
江別市社会福祉協議会  
生活支援体制整備事業  
生活支援コーディネーター 堀込・越前

