

楽しいプログラムで参加者の笑顔があふれる

あおば会

大泉町



ユニークなトレーニング内容で、みんなが笑顔になる教室。参加者も指導者も楽しみながら続けられるからこそ、健康維持につながっている。



料理教室。ボランティアサポーターが参加者に手ほどきをする



モニターを使った講座で視覚に刺激を与える

●活動内容

独自のトレーニング方法で、高齢者の脳トレーニング教室を開催しているのが、あおば会代表の呉谷(くれたに)秀雄さん(72)。トレーニング内容を決めるときの重要な判断基準は、まず自分が試してみても楽しめるかどうかだ。

群馬県では「上毛かるた」がなじみ深い。教室では「郷土かるた」を使用する。これは他の地域の文化に触れることにより、参加者が新たな楽しみを得ながらできる狙いがある。

他にも、脳を使うよう考慮された内容が盛り沢山。例えば、紙に「あか・あお・きいろ・みどり」の言葉があえて違う色で書いてあり、「青色であか・黄色であお・緑色できいろ・赤色でみどり」というように、色と文字を読み上げることで、脳の反射神経を高める。これは、視覚判断を必要とするトレーニングであり、参加者が順番に声に出して楽しく読み進めながら、脳の活性化につながるプログラムだ。

教室は現在、毎週火曜日の午後で開催しており、他に「わなげ」をしたり、料理教室や音楽教室といった楽しい会をボランティアサポーターが開き、地域の高齢者同士の交流の場にもなっている。

●事業を始めたきっかけ

明るく元気いっぱい、パワフルな呉谷さんは、関西出身。何でも楽しく取り組まないと気が済まない性格である。一般的な脳トレーニング教室の内容を知った時、学校の授業のような堅苦しい印象を受けてしまった。呉谷さんは他の活動に関わっていた時期であったが、「自分なら、もっと楽しみながら脳トレーニングができる!」と思ったことがきっかけで、この活動を始めた。

事業を開始すると、参加者の評判は予想通り好評であった。参加者同士コミュニケーションがとれるスタイルのため、教室内はとても楽しい雰囲気で笑い声に包まれている。

教室が開かれる日は、開始時間前から早々と来場している参加者も多い。また、プログラム内容が楽しく、終了時間になったことにも気づかない程に会話が弾むこともめずらしくないという。

今後は、新しいプログラムを企画できる活動指導者を育成し、楽しめる内容で継続できる脳トレーニング教室を広めていきたいと考えている。



音楽を聴くことで、脳が活性化する



ボランティアによる歯科講習。磨き方なども教える

●工夫している点・特長

一般的な脳トレーニングは、一定期間で講座が終了となってしまうため、その後、トレーニングを始める前の状態に脳が戻ってしまう傾向がある。

一方、あおば会の内容は、少し頭を使う程度の数種類のプログラムを、定期的に繰り返して行っている。暗記をするのではなく、「脳を活性化させ、記憶として覚えさせていく」ことが肝心だとの考えからだ。

また、脳を活性化させる効果がある「会話」にも重点を置いている。プログラムの成果をみんなで話し合い、声を出してコミュニケーションする。成果を話し合う

場合は採点のような方法ではなく、参加者にどのような成果が出たかを考え、意見を出し合うといった具合だ。

参加者の皆さんがニコニコと笑って元気なのは、その結果とも言えるだろう。事実、参加者の中には、以前より通院回数が減り、健康になった人もいる。

少額の会費を集めて、毎月誕生会を開き、参加者のお祝いもしている。歌やイベント等で大いに盛り上がる楽しい会なので、参加者からも大変好評である。



〈やりがい・楽しみ〉

「自分が考えたプログラムで参加者の皆さんが笑顔になると、うれしい気持ちになり、もっと皆さんの笑顔を見たくります。参加者が、教室外でも自主的に交流をしている話を聞くと、教室を始めて良かったと思います。地域の

人の交流は、これからもっと必要になるので、どんどん広がっていくことを望んでいます。自分が楽しいと感じるものを教室で実行しているのですから、楽しいのは当たり前なんです」と、呉谷さんは笑顔で話してくれた。

基礎データ

☎0276-55-2632

大泉町住民活動支援センター

事業開始時期/平成22年

主な活動/

高齢者の脳トレーニング教室、料理教室、音楽教室など

人数・年齢/

平均利用者15名程
70~95歳

実施主体/あおば会