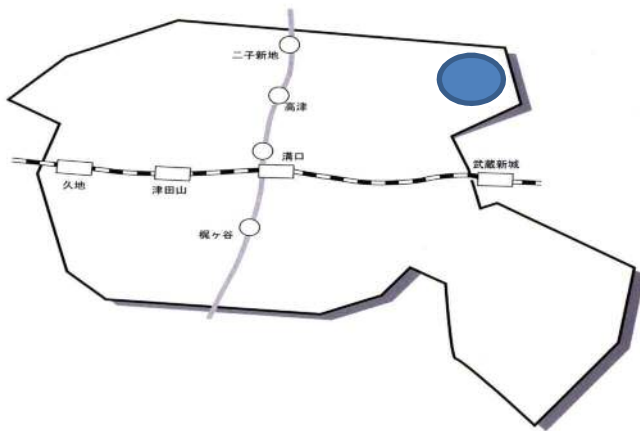


## 下野毛2丁目公園 高津公園体操

～町内会と連携した、老人クラブを中心とした公園体操～

### 1 町の概要



高津区の北東部、中原区との区境で、多摩川と第三京浜道路に面している。元々東京都に位置していたが、多摩川の流れが変わり、町が東京と神奈川に分断されてしまった。かつては畑が広がっていて、S40年頃には20軒程度しか家がなかったが、S40年代から工場が進出して、S50年代以降は家も増えてきた。現在は多くの工場が撤退し、跡地にマンションや一軒家が建っている。県営住宅が2箇所、市営住宅も2箇所ある。

町内会では区民祭への参加、盆踊り、運動会、防災訓練、川崎国際多摩川マラソンの給水所の運営、もちつき等を行っている。

下野毛長生会（老人クラブ 会員65名）では月2回の定例会の他、新年会、花見、総会、暑気払い、敬老会、忘年会といった集まりや、町内のパトロール、公園の掃除等を行っている。年6回の集まりでは、1人500円で会食会を行っているが、皆で食べると楽しいと多くの参加者がある。長生会では町内会と連携を取りながら、活動を進めている。

【DATA】（下野毛 平成27年9月末日現在）

- 世帯数 1,887世帯
- 人口 3,857人
- 高齢化率 21.4%（高齢者人口 825人）

## 2 公園体操を立ち上げたきっかけ

### ○ 町会長からの連絡

高津第三地区社協の地域では、諏訪と北見方で公園体操が行われていたが、下野毛では行われていなかった。

H26.6 頃、町会長から下野毛長生会の会長に、下野毛地区で公園体操を立ち上げようと話しがあった。

## 3 活動立ち上げの準備

### ○ 地域の関係者で立ち上げに向けて打ち合わせを行う

H26.6 に隣町の北見方公民館広場での公園体操の見学をした後、地域の 3 名の民生委員と打ち合わせを行った。その中で町会から公園体操の代表者を出してもらったほうがいいのではないかという話になり、町会に依頼をした。町会の代表者、長生会会長、民生委員、長生会メンバーであるヘルスパートナーで立ち上げに向けて話し合いを行い、夏場を避けて 10 月から公園体操を始めることを決めた。その間に公園体操の DVD を使って、下野毛長生会の定例会にて練習も行った。

公園体操を所管する区役所地域保健福祉課と連絡を取り、H26.8 の下野毛長生会の定例会に地域保健福祉課と陽だまりの園地域包括支援センターの職員が出席し、公園体操の説明を受けた。そして H26.10 地域保健福祉課主催の公園体操研修会を受講した。

### ○ メンバー集め

・下野毛長生会で広報、参加呼びかけを行った。長生会ではかつての定例会の前に体操をしようという話があったが、会場の広さや時間の関係で実現しなかったこともあり、体操をすることに異論はなかった。公園体操の参加者の 7 割は長生会が占めることになった。

・町会で掲示板や回覧板を使った広報を行った。

公園体操の参加は、当初は 25 名程度だったが、35 名程度まで増えた。H27.10 からは毎週日曜日に開催頻度を増やした。



## 4 公園体操の実施

H26.10 から第 2、4 日曜日の 9 時に下野毛 2 丁目公園で公園体操を開始した。初回は町会長、北見方の公園体操の代表者、区役所地域保健福祉課にも声掛けをし、ちょっとしたセレモニーを行った。当初は 25 名程度の参加者であったが、町会で継続的に広報してくれたこともあり、35 名程度まで増えた（最高齢は 93 歳）。H27.10 から毎週日曜日に開催している。参加した時にはカードにスタンプを押し、参加回数の多い人にはプレゼントを贈ろうかと考えている。

参加した時にはカードにスタンプを押し、参加回数が多い人にはプレゼントを贈ろうかと考えている。



## 5 活動していてよかったと思うこと

- ・シルバーカーを押してくる人、座って体操している人もいるが、外出することに意味があると感じている（閉じこもり防止になっている）。
- ・外でやっているのを目につき、何をやっているのかと近寄ってきた人を仲間に誘うことが出来た（老人クラブの会員も増えた）。
- ・終わった後の井戸端会議が楽しい。
- ・下半身が鍛えられ、疲れにくくなった。

## 6 今後の課題・目指す姿

- ・公園体操はトレーニングなので、何か楽しめることを一緒にやることも考えたい。
- ・下野毛長生会には、仲間に体操を伝えられるようにと、ヘルスパートナー（保健福祉センターで養成している運動普及推進員）となった人が 2 名いて、体操をリードしてくれている。公園体操の活動全体をまとめる人、現場で体操を指導する人と、適切な役割分担がなされることが必要だと感じている。
- ・若い世代にも参加してもらえるようにしたい。子供を巻き込んでいくように工夫したい。