

つながりづくり 事例13

「顔見知りを作る! 健康体操活動の開催」

📍 メイフェアパークス溝の口 547戸

“まずやってみよう”の精神と、 人が集まる仕組み作りが成功の秘訣です

マンションの入居開始初期から開催されていた、太極拳教室やストレッチ教室の参加者の声をきっかけに、2023年12月に健康体操を正式にスタート。屋内スペースを活用し、どなたでも気軽に参加できる場として定着しています。



スタートが肝心です。最初に参加者が少ないと『これ、続くのかな?』って不安になりますから。正式に始める前に、有志で試しにやってみて、コアメンバーを固めたのが成功のポイントでした。



体操の合間にちょっとした会話をするうちに、お互いの家族構成も分かる関係になってきました。防災や防犯、いざというときに助け合えますし、誰かが来なくなると『どうしたのかな?』と自然と気にかけるようになって、見守りの輪も広がっています。

毎週開催しており、休んでもまた気軽に参加できます。無理なく続けられる自由な雰囲気、を大切に、みんなが参加しやすい環境を心がけています。続けていくうちに、体操の合間や終わった後のおしゃべりが楽しみになって、自然と交流も深まります。



一人だとなかなか続かないけど、みんなで週に1回集まるからこそ続けられます。みんなで集まると適度な緊張感もあって、体操の効果がより高まります。



大盛況のお餅つき大会、桃の節句に向けてひな人形の飾り付けも行っています。



こうした活動を続けることで、『この人に声をかければ人が集まる』という関係性もできて、ほかのイベントにもつながりやすくなりました。



健康づくりでつながりづくり 高津公園体操!

高津公園体操は高津区オリジナルの体操で、運動の苦手な方やお子さまから高齢の方まで無理なく気軽に行える約15分の体操です。区内の多くの公園や屋内の会場で行われています。



参加
したい方

実施場所や日時については、「高津公園体操実施会場マップ」に掲載しており、高津区役所3階7番窓口で配布中です。マップに掲載されていない最新の情報や、新規に立ち上げたい等については、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

高津区役所 地域みまもり支援センター 地域支援課
TEL: 044-861-3315 MAIL: 67sienta@city.kawasaki.jp



高津公園体操(区HP)