



てんとう虫の会

会員数：24人

活動を始めたきっかけ	H15.8.21～11.6 山口市保健センター指導による、転倒骨折をなくすための「健脚教室」の講習会が行われ、終了後、参加した20名がそのまま残り「てんとう虫の会」を立ち上げ、現在に至っている。
具体的な活動内容	会則をつくり、年間スケジュール、会合日時（毎月第3木曜日AM9：30～11：30）、会費（年1人1,200円）、等を決め、「健脚教室」で習得した転倒むし体操の、身体のやわらかさを保つ運動・バランスを保つ運動・筋力を保つ運動を実践している。会の運営をマンネリ化させないために、ボール、チューブ、ペットボトル等を使った運動やニュースポーツ（グランウドゴルフ、カローリング、ペタンク、ソフトペタンク、シャフルボード、ディスクゲッター等）を取り入れ、楽しみながらできる運動を心がけている。
活動上の工夫点	暑い季節には、屋内でニュースポーツなど、涼しい季節には、屋外でウォーキング、グランウドゴルフ、ペタンクなどを行っている。 年間スケジュールには、年3回山口市保健センターに依頼して外部講師による指導、年1回の体力測定など、新しい介護予防の知識を得ながら運動の効果を確認している。
活動上の課題	会員の年齢は、66歳～90歳までの幅があり、新規会員が加入しやすくすること、長く継続できる会の運営をすること。会員の中には他の団体と掛け持ちしてをしている人もいるので、無理のないよう他の団体と活動日がバッティングしないようにすること。
会の魅力	年齢差が66歳～90歳まである割には、年の差を感じさせない活動ができている。集まったとき、大きな声で話したり、笑ったりして気楽な集まりになっている。
今後の目標	活動上の課題を実現し、今後も継続した活動を続けること。

