

# 清瀬市竹丘地域健康づくりの会 (わいわい竹丘クラブ)

東京都清瀬市竹丘二丁目 10-22-303

## 《活動拠点》

清瀬市立

竹丘地域市民センター



## 《活動の目的》

私たちは、いつまでも  
認知症や寝たきりになら  
ず、元気で、いきいきと  
生活できるように、健康  
づくりを目指しています。



代表 廣岡宣司

## 《活動の概要》

「わいわい竹丘クラブ」は、東京都多摩東村山保健所、清瀬市役所健康推進課、地域住民、地域諸団体による三者協働事業として、平成11年10月に3か年計画で清瀬市竹丘地域ヘルスプロモーション活動として誕生しました。3か年計画の終了後も、地域住民による推進委員会を世話人会として、今日まで10年以上活動を続けています。

地域での高齢者等を対象とし定期的な会合を持ち、健康づくりを通した一人一人のふれあい、支えあいの推進を図っています。

地域での一人暮らしの方に声をかけ、一緒にお茶を飲み、語らい、閉じこもり予防を進めています。保健所や市職員の協力をいただき、各種の勉強会を開催するなど、心身の健康増進を図っています。

## 《活動の内容》

平成11年10月の発足から、現在まで、100回を超える活動を続けてきました。  
参加者は延べ3,000人を超えました。

回	年月日	内 容	回	年月日	内 容
1	11年10月29日	活動趣旨説明、グループワークUの木発想	34	14年7月24日	子どもと一緒に昔遊びをしよう 
5	12年2月23日	血圧の話、お口の体操			
6	12年3月22日	ストレッチ体操（クイズ、実践）			
8	12年5月24日	さらさら血液の話、折り紙「椿」			
12	12年9月27日	おいしく食べる歯の話、折り紙「ぞう」	35	14年8月28日	転ばぬ先の杖（体操）、フラダンス 
15	12年12月13日	体脂肪って何だろう、懐かしの歌			
16	13年1月24日	ぼけを予防するには、絵本朗読			
21	13年6月27日	腰痛の話と腰痛体操、ドレミの体操			
25	13年10月24日	介護保険を知ろう、楽しくゲーム			
27	13年12月12日	みんなで歌おう、ナツメロソング			
28	14年1月23日	歯の健康とぼけ予防、大正琴観賞	40	15年1月22日	風邪・肺炎にご注意、大正琴の演奏
31	14年4月24日	楽しくウォーキング、竹丘を歩こう 	42	15年3月26日	5周年記念行事
			45	15年6月25日	音楽と落語の宅配便・立川志隆の会
			46	15年7月23日	歯なしにならない歯の話、絵手紙
					夏パテと食中毒の予防、ランタンを作ろう

回	年月日	内 容	回	年月日	内 容
50	15年10月22日	高齢者の食事、お話の試食（上宮病院） 	55	16年3月24日	みんなで話そう 私の健康
		56	16年8月25日	カスタネットを使って皆で唄おう	
		62	16年10月27日	竹丘病院見学と慰問	
		65	17年1月26日	漢方の話、たてぶえ演奏	
		66	17年2月23日	落語とマジック	
		68	17年4月27日	コココーラ見学	
		73	17年9月28日	詩吟を唄おう、ゲーム遊び	
52	15年12月10日	みんなで唄おうナツメロソング 	74	17年10月26日	紙すきで手作り葉書を作ろう
		77	18年1月25日	民謡を唄おう、清瀬市すごろく遊び	
		83	18年7月26日	子どもと遊ぼう カブトムシと花	
		86	18年10月25日	もう騙されない賢い消費者になろう	
		89	19年1月24日	映像で見る清瀬の花と自然、お雛様	
		93	19年5月23日	出前講座 生涯学習ってなに	
53	16年1月28日	マルチ体操、箏の演奏 	96	19年8月22日	老健施設たけおか慰問
		97	19年10月24日	出前講座 ごみの減量化について	
		100	19年12月12日	恒例ナツメロ大会	
		101	20年2月27日	10周年記念行事の花づくり	
		103	20年3月22日	祝10周年記念特別企画	

## 《活動参加者の声》



廣岡 宣司

10年なんてまだまだ青臭い、健康づくりは始めがあつて終わりが無い。この思いが真夏の入道雲の如く沸き上がります。

満80歳よくぞ生きた。が、果たしてこれで良かったのかと反省に益々胸が痛みます。一億人の中から知り会えた人、会うべくして会えた人、この人達との出会いは大切に大事にしよう。その思いでこの10年が続けられました。

人は一人では生きられない。私事ですが10年間何度入院したとか。危機を救ってくれたのは同じ志で堅く結ばれた人あればこそ。深く感謝しています。この絆はさらに太く、強く延ばして生きる。一枚でも多く描き残したい絵画と、一回でも多く続けたいヘルプロ活動が奇妙に合致します。それが生きている証しではないかと。ふれあいこそが原点と存じます。

皆様方の温かい、心とお力を戴いてもうちよつとだけ続けられたら本望だとわが心に言い聞かせています。

平成11年からは、清瀬市竹丘地域に東京都のモデル事業として地域住民と行政と共に進める「健康づくりヘルスプロモーション活動」（名称はわいわい竹丘クラブ）が誕生し、市と地域の世話人が打ち合わせ、半期ごとに事業計画企画をチラシにして人集めに会長と共に頑張りました。私たちはいつまでも呆けや寝たきりにならず元気でいきいきと生活できるように、健康づくりに月1回みんなで集って体操や折紙、踊り、歌等を楽しんでいます。老健施設との交流、地域コミュニティの活性化、仲間づくりに励んでいます。

わいわい竹丘クラブが十周年を迎え、竹丘地域市民センターで特別企画を盛大に開催、大勢の皆様が出席しテノール歌手やかっぽれ、アコーディオン合奏、マジック、落語、フラダンス、日舞などがボランティアによって披露され、終わりにわいわい竹丘クラブのテーマソング「故郷」を、全員で大合唱、大盛況の中、私が閉会の辞を述べ幕が閉じました。今後もよろしくお願いいたします。



菊池 助一



保健所と地域の協働事業について、八王子市の健康づくり講演会で活動紹介を行う。



地域を楽しくウォーキング



地域内にあるきれいな藤棚の前で、ウォーキング参加者の記念撮影



老人保健施設「たけおか」の施設を見学



市の福祉まつりで子どもにあやとりを教えながら楽しく遊ぶ。



市の福祉まつりで子どもにゴム鉄砲の作り方を教える。



地域の子どもたちとの交流。ゴム鉄砲を作る。



例会でフラダンスを教してもらいながら楽しく踊る。



地域の病院で「高齢者の食事」についてお話を聞き、試食も行う。



ゲームで遊ぼう。モグラたたきを楽しむ。



ゲームで遊ぼう。黒ひげ危機一髪で遊ぶ。



ゲームで遊ぼう。人形を落とさないようにバランスを取るのが難しい。



みんなでナツメロを唄いながら踊る。



市の職員を講師に迎え、マルチ体操で運動不足を解消



輪投げ遊び。意外と難しい。



輪投げ遊び。さあ高得点を狙って！



10周年を祝って記念事業を開催



10周年記念事業でコーラスを披露