

シニアPJ烏山グループのイベント実施報告

◆烏山グループ（第1回）イベント

- ・内容：ノルディックウォーキング体験
- ・日時：2021年12月4日（土）9：30～12：00
- ・場所：（集合）：千歳温水プール集会室、（体験場所） 芦花公園
- ・講師：青木昭文氏
- ・参加者：（一般募集）8名、（実行委員スタッフ）青木、久我、鬼塚

<プログラム>

- 9：30 参加者 受付
- 9：40 シニアの社会参加のしくみづくりの説明、会場等注意事項アナウンス
- 9：50 ノルディックウォーキング体験会開始
 - ・ノルディックウォーキング用具等の使用方法について
 - ・他のウォーキングとの違い等の説明
 - ・ウォーミングアップ
 - ・蘆花公園に場所を変える。ポールの使い方の実地講習
- 11：30 千歳温水プール集会室へ戻る
 - ・アンケートの記入等の作業、今後の予定等のアナウンス
- 12：00 終了



<一言>

当日は、お天気にも恵まれた良い講習日となりました。すでにポールをお持ちの方もいて、皆さん熱心に、青木講師のお話を聞き、ウォーキング体験に取り組んでくれました。終了後に、青木講師のウォーキングサークルに多数入会されたことも含めて、地域に出ていこうとする参加者の気持ちを強く感じたイベントになりました。

<第1回イベント参加者の感想：アンケートから>

- ・ポールの使い方が勉強になった
- ・ただの散歩より、スポーツ要素があり仲間もいて気持ち良く歩けました。
- ・楽しかったです。
- ・皆さんと楽しく行動できて良かった。
- ・ノルディックウオーキングは初めてで慣れないため身体全体に力がかかりバランスをとるのが難しかった。また、芦花公園のイチョウの葉が美しく感動しました。ありがとうございました。
- ・ポールの使い方が良く理解できました。
- ・初めての参加でしたが、とてもコーチが優しく楽しく過ごせました。

◆烏山グループ（第2回）イベント

- ・内容：誰でも参加できる「地域活動」と地域友人をつくる「活動団体」の紹介
- ・日時：12月12日（日）13：00～16：00
- ・場所：上北沢区民センター第1会議室
- ・参加者：（一般募集）8名、（発表者）4名、（実行委員スタッフ）青木、久我、鬼塚

<プログラム>

- 13：00 参加者 受付 オリエンテーション
- 13：10 自己紹介シート記入・自己紹介
- 13：30 地域活動団体・グループの活動のお話
- 14：50 ワークショップ（シニアの社会参加について）
- 15：50 まとめ アンケート記入、今後の予定等
- 16：00 終了

<地域活動団体と発表者>

- (1) 社会福祉法人福音寮～地域とともに～（・業務執行理事 秋山由美子）
- (2) 烏山地域社会福祉協議会の活動（世田谷区社会福祉協議会上北沢地区事務局：鈴木美穂子）
- (3) NPO 法人芦花公園花の丘友の会の活動（理事長 田瀬裕水）
- (4) (シニアPJ) ウオーキングサークルの活動（代表 青木昭文）
- (5) おでかけサポーターズの活動（活動メンバー：浅倉信次、鬼塚正徳）





<一言>

烏山グループの区報の案内が「ノルディックウオーキング」だったので、この第2回イベント（地域活動紹介）に参加者が引き続き来てくれるか、やや心配しました。しかし、この2回目だけの参加者もあり、また、活動発表者も同じテーマを考える仲間として、一緒にワークショップに参加してもらい、参加者が自分のことを話す場としても良い集まりとなりました。このような集まりを定期的に設けることの必要性を強く感じました。

<第2回イベント参加者の感想：アンケートから>

- ・シニアの参加活動の紹介大変ありがとうございました。ひとつずつ活動に参加させていただきます。
- ・色々な活動されている方と生の話し合いができたこと。
- ・皆様のいろいろなお話を聞けた。ありがとうございます。
- ・地区にある社協、団体の具体的な動きやご苦労が良く分かりました「改めて知る」ことも大切だと思いました。
- ・福音寮の話を聞いていただいてありがとうございました。
- ・沢山の活動があることがわかりました。何かできればと思いました。
- ・いろいろな活動の話を聞けて良かった。

以上