

この人に会いました

湯沢町の「温泉健康体操教室」の取り組みは「いきいき高齢者づくり」で新潟県福祉保健部長賞を受けることになりました

そこでこの教室のインストラクター（指導者）の一人、そしてインストラクターとアシスタントの親睦会『ゆざわいきいき会』の会長でもある田村千秋さんをお訪ねしました。



温泉健康体操教室のインストラクター 田村千秋さん
(教原)

***まず、この体操教室の紹介を：**

水中運動で高齢者の健康づくりを、という取り組みを湯沢に持ち込んでくださったのは保健師の平賀菜津子さんでした。今の病院の健康増進施設のプールができる前から、オーロラのプールで始めました。

私は初めはアシスタントとして参加していたのですが、間もなく水中体操のインストラクターの資格を取

りました。現在、里吉常代さん、広瀬文子さんの3名のインストラクターと30名ほどのアシスタントの方々と共に取り組んでいます。

総勢160人くらいの方が、4月からは10クラスに分かれて各1時間の水中体操を行っています。身体の衰えを感じている方、生活習慣病の予防や改善をしたい方、ぜひ私たちと一緒にプールに入ってみませんか。

***あなたも、とっても楽しんでいますが、**

楽しいですし、私の生き甲斐です。私たちの喜びは、参加者のみなさんが

プールで一生懸命に身体を動かされている姿を見ると、そして体操が終わって風呂に入り、身体がとっても楽になった、膝の痛みがやわらいだ、などと多くの喜びの声を聞かせてもらえることです。どなたもこの水中体操を楽しみにしておられるようで、出席率はずっともいいのです。若い方は50歳代、最高齢者は90歳を超えておられますが、その方々の生き甲斐の場になっているのが良く分かります。また元気になり、新たな生き甲斐を広げていただければと考えています。

***この取り組みが県の表彰を受けることになった理由は：**

自治体が主催してこのような取り組みをやっているところはとても少ないのではないのでしょうか。介護保険で介護予防事業などと言われる前から、湯沢町では

このような介護予防の温泉健康体操が行われていて10年目を迎え、それなりの効果を上げていることが評価されたのだと思います。でも160人は湯沢町の高齢者の一割にも満たません。もっともっと大勢の方々がこの温泉健康体操教室に参加できるようにしたいですね。また私たち「ゆざわいきいき会」のメンバーはそのためにお手伝いしてゆければと思っています。

（文責・南雲和夫
佐藤守正）



湯沢温泉健康体操風景

「絆（きずな）」

3年続きの天災で水不足や農作物をはじめ、地球温暖化現象による生態系や自然環境への影響が心配される。

3月25日、中里スキー場50周年感謝の会が催された。開発当時の先人たちが発起人となった。80歳を越えたとはいえ目の輝きは今なお衰えていない。時を同じくし、50年近い歴史を持つ湯沢高原スキー場も、この4月から新会社へと受け継がれる。

新学期、体育館の中では、生徒たちの凛とした澄み切った元気な声が響く。期待と不安のなか、夢や希望に向かって歩き出した。

湯沢も桜の開花シーズンを迎える。やさしさやぬくもりを基調として新たな価値を創造し、しっかりとした存在を主張できる町でありたい。

広報委員 南雲和夫

編集

湯沢町議会
広報対策特別委員会