

平成29年度ふるさとふくしま 交流・相談支援事業
被災者の健康維持向上とコミュニティ再生支援事業概要

・事業の目的

東日本大震災によって被災された方々は、6年経った現在も仮設住宅や災害公営住宅等で不便な生活を送っておられる他、帰還を断念し、いわき市内での生活を選択された方々も数多くおられるものと思われます。

一方で、家族と離ればなれとなり生活を送っているお年寄りの皆さんも多く、地域コミュニティは崩壊という深刻な状況におかれています。

当団体では、震災直後から被災された方々に寄り添ったコミュニティ再生支援として、仮設住宅、災害公営住宅等を中心に健康に配慮したストレッチや、簡単なレクリエーションスポーツ等を各施設で継続してまいりました。お陰様で参加された方々から喜びの言葉を毎年多くいただき、活動の励みとなっております。

是非とも貴施設におきましても、この活動を通して一緒に身体を動かし、皆様の健康維持・向上とコミュニティ再生のお役に立ていただければ幸いです。

・実施内容

①ストレッチ

体内筋を熟知した専門家がストレッチ（インナーマッスル体操）を指導致します。

そのため、参加者様には年齢を問わず無理のない安全な指導を受けていただくことができます。

②レクリエーションスポーツ

様々なレクリエーション用具を使用し、ゲーム方式に競争してみたり、脳のトレーニングにも効果的なレクリエーションを行ったり等、参加された皆様と遊びを通じた簡単な運動です。

・会場について

実施会場につきましては、各自治体にて提供のご協力をお願いしております。

・事業の効果・特徴

専門家が指導するため、参加者様の健康意識の高まりの他、指導者への信頼感・親近感が強まりコミュニティ再生にも効果的だと考えます。

□ 28年度実施の様子 □

