瀬藤　千鶴子（せとう　ちづこ）さん
「いきいき体操の会」の第３代代表。平成27年からメンバーとして活動しています。現在は、せっついきいき健康づくりグループへのきめ細やかな指導や継続的な支援を通じて、地域の皆さんが体操で元気に暮らせるよう、健康づくりを力強く後押ししています。

アンドせっつホームページはこちらへ
写真を多数掲載中！

市内には、自主的に活動する「せっついきいき健康づくりグループ」が49団体あり、市独自の「摂津みんなで体操四部作（詳細は23ページ）」などで健康づくりに取り組んでいます。今回は、各グループの指導や立ち上げを支え、令和７年11月に大阪府社会福祉ボランティア表彰を受賞された「いきいき体操の会」の瀬藤代表にお話を伺いました。

問合せ　広報課☎06（6383）5801へ

健康づくりの「応援団」

ー「いきいき体操の会」とはどういった会ですか？普段の活動内容も教えてください。

私たちは平成17年５月に発足した、地域の皆さんの健康づくりをサポートする「応援団」です。「摂津みんなで体操四部作（詳細は23ページ）」を中心に、脳トレや筋トレ、歌体操などを行う「せっついきいき健康づくりグループ」のリーダーとして、継続的な支援をしています。

地域の皆さんのための活動は多岐にわたり、「せっついきいき健康づくりグループ」が集まって日ごろの成果を披露し合う「発表会」の開催や、体操をしながら介護・認知症予防を学べる「はつらつ元気でまっせ講座」の支援、「健康まつり」や「介護の日イベント」のお手伝いなど、幅広く活動しています。

ー活動を通じて、地域の皆さんにどのような変化が生まれていますか？

表情がとても豊かになり、仲間同士での会話や笑いを楽しむ姿が増えました。筋トレの正しい動きを学んだことで、「自分のペースで少し頑張ろう」と、健康意識の高まりも見られます。また、共通の目標に向かって励まし合う絆も生まれており、以前は車椅子だった人が歩行車で来られるようになるなど、活動に参加する人にうれしい変化が見られることもあります。

瀬藤代表から指導を受ける、せっついきいき健康づくりグループ「味生わくわく体操の会」のメンバー。

「来てくれてありがとう」の気持ちを大切に

ー仲間・居場所づくりのために、大切にしていることは？

「参加することに意義がある、来てくれてありがとう！」という気持ちです。体操の時間には積極的に声をかけ、休憩の時間には地域情報の交換などのおしゃべりを私たちも一緒になって楽しんでいます。

ーこれまでで特に心に残っているうれしかったエピソードは？

以前「80歳を過ぎて迷惑をかけるから」と退会された人がいましたが、何歳になっても続けていただいて構いません。私たちはいつも「体操はご自身のため。歩いて来るだけでもリハビリになります。元気なお顔を見せてくれてありがとう！」と迎えています。皆さんが元気に続けてくださることが、私たちにとって何よりの喜びです。

ー他のグループの立ち上げ支援や、今後の活動で大切にしたいことは？

まずは「楽しかった」「体を動かしてすっきりした」と充実感を持ってもらい、継続につなげることです。ただ、各グループへ指導に赴く私たち「いきいき体操の会」自体も、メンバーの減少と高齢化が大きな課題となっています。今後は、これまで培ってきたスキルや知識をしっかり伝承していくとともに、一緒に活動してくれる新しい仲間も募集しています。各地域の皆さんがこれからも自主的に活動を続けていけるよう、ぜひ力を貸してください。

一歩を踏み出して、毎日の生活に「特効薬」を

ーまだグループに参加していない人へのメッセージをお願いします。

初代代表の言葉に「**体操は毎日の生活の中で健康な生活を送ることができる特効薬ですよ**」があります。元気で楽しい毎日を仲間と過ごすために、まずは一歩を踏み出してみてください。お待ちしています！

現在、男性の参加者は少なめです。男性の皆さんも、ぜひ気軽に参加してくださいね。

グループ活動をサポートする瀬藤代表と稲垣副代表。お手本となり、楽しく丁寧に指導しています。

一人ひとりに寄り添いながら、体の動かし方を丁寧に伝える瀬藤代表。

いきいき体操の会のメンバー

あなたも一緒に、健康体操を始めませんか？

～既存グループへの参加も、新規立ち上げも大歓迎！～

「せっついきいき健康づくりグループ」で一緒に楽しく活動するメンバーを募集しています。

「自分も体を動かしてみたい」と思ったら、まずはお近くのグループを見学・体験してみませんか？また、「仲間を集めて新しいグループを作りたい！」という人の立ち上げも、しっかり応援します。

男性メンバーの参加も大歓迎！「女性ばかりかな…」とためらっている人も、まずは気軽な気持ちでのぞいてみてください。みんなで心地よい汗を流して、はつらつとした毎日を送りましょう！　**問合せ**　高齢介護課へ

△「せっついきいき健康づくりグループ」一覧