





担当：鎌田

「コロナ禍でも工夫しながら、いち早く再開に至った活動」を特集します。高殿南校下地域活動協議会主催で開催されている百歳体操。そのお世話役として尽力されている、高殿南校下地域活動協議会の植月会長、富さんにお話を聞きました。


◆… SC ◆… ^{うえつき}植月会長 ◆… ^{とみ}富さん

 ◆百歳体操はいつ頃から続けておられるのですか？

◆自分たちが地域の役員になって受け継いだずっと前から続いています。

 ◆そんな長く続く活動がコロナの影響を受け、最初に休止することになったのはいつ頃だったのですか？


◆2020年の3月ですね。その頃は、会場の利用をほぼキャンセル、百歳体操も全部中止でした。4月に緊急事態宣言が発令されてからは、憩の家が使用できなくなり、閉館扱いに。その後、6月まで百歳体操を含め地活協主催の地域行事は全て中止していました。

 ◆閉館せざるを得ない状況もあり、地域活動が休止されていたのですね。


◆そうですね。2020年7月に憩の家を開館してもいいということになり、まずは月3回から百歳体操を再開しました。

◆それ以降、百歳体操は中止していません。




 ◆実質休止されていた期間は3~4か月だったということですね。今よりも「再開は難しいのでは…」という雰囲気もあった頃のように思いますが、活動を再開させようと思ったキッカケがあったのでしょうか？

◆コロナの影響で出歩けなくなったり、三密に気を付けて!消毒!検温!そんなことばかり考えすぎると、老けるじゃないですか。だから体操だけでも、なんとかできないかなと思って。富さんや女性部にも相談しながら、できるならやろうと再開にこぎ着けました。そうすると地域のみなさんがボランティアで手伝ってくださるようになりました。

 ◆様々な地域のみなさんの協力もあって、比較的早く再開することができたのですね。

◆百歳体操は他の行事に比べ、喋らず、密にならずできますし、憩の家は換気がしっかりできる環境です。体操だけなら30分だけで、長く留まることもないしできるのではないかと。植月会長判断もあり、GOサインが出ました。ただ、以前と違うのは、初回だけ住所や連絡先を確認、あとは検温や消毒とどうしても作業が増えました。以前までは出欠確認を参加者自身にしてもらっていたんです。そうすると、どうしても物品を共有したり触る機会が増えてしまうので、お世話役で担うことにしました。そうすることで人手がいるようになりましたね。




 ◆比較的短い間でしたが、休止している間に考えていたことはありましたか？

◆これからどうしていこうかと話をしていたときに、ちょうど国からワクチン接種の話があがったんです。あの接種までのシステムを、地域の方が自分でできるのかという不安があり…。その時には既に百歳体操は再開していましたが、百歳体操の参加者に「接種予約システムどうですか?」と尋ねたところ、「全然わからん!どうしよう!」と困っておられた方も。憩の家には設備も整っているんで、ワクチン予約を手伝うことにしました。

◆あのおかげでみなさんスムーズに予約ができていましたね。


◆地域のみなさんもワクチン接種したから安心して参加できることにつながったのだと思います。予約を憩の家でお手伝いした方もそうでない方も、「ワクチン接種したよ」という報告をしてくださるようになり、そういったやりとりもできたので百歳体操を再開してよかったですね。

百歳体操

 ◆ワクチン接種をしたから参加しようと思う方もいらっしゃるんですね。

実際に百歳体操を再開しようと思った後、まず一番初めに何から取り組まれましたか？

◆特にシミュレーションなどをすることはなかったのですが、出欠確認の方法などの打ち合わせはしました。

 ◆徐々に地域で百歳体操が再開しつつある一方、再開のタイミングをはかっている活動もあります。再開に尽力した経験者だからこそ思う、大切だと思うことはなんでしょうか？


◆まず一番は感染症対策ですね。参加者が不安なく来て、不安なく帰っていただく。途中から取り入れたことですが、帰り際の手指消毒は声をかけても、どうしても忘れてしまう方がいらっしゃるの、植月会長が直接スプレーガンで参加者の手にアルコールを吹きかけていただくことになりました。今となっては参加者の方々も慣れ、自然と手を出してくださるようになりました。工夫次第で感染症対策の隙間があった部分を埋めていくことができれば…と。

どこの施設にも換気扇と窓はあると思うので、換気の対策はそれでいけるんじゃないでしょうか。



 ◆換気の徹底と声かけですね。

◆こちらが待つのではなく、こちらからやっていく、ですね(笑)。「してくださいね」と声かけしても、忘れちゃうことってありますね。

 ◆率直なところ再開するにあたって、しんどかったことはありましたか？

◆僕はしんどいということはありません。どちらかというと、富さんがこれまで以上にやることが増えて大変かもしれない(笑)。僕は参加者の方が来られたらあいさつをして、消毒をお願いして…基本的に外でお迎えしているばかりですから。

◆いやいや(笑)。傘や杖などを忘れて帰らないようにと、植月会長が外で声かけをしてくださり、傘立てを見落とさないように工夫してくださって、忘れ物はだいぶ減りました。どうしても体操中に天気が変わったり、体操して元気になった後は傘や杖を忘れて帰られる方が多かったんですよ。



◆なるほど。そういった工夫が密を避けるコロナ対策にも活かされていますよね。しんどいことはなかったと言い切るお二人…すごいです…

◆あとは、大変だったというわけではないですが、今まで参加者自身に出欠のチェックをいただいていたので、名前と顔が一致しないことが多かったんです。それがお世話役で出欠を確認するようになってからは、名前と顔が完全に一致する方がすごく増えましたね。

◆一見大変と思われそうなことが、プラスに働いたこともあったということですね。必要なコロナ対策を考えるにあたって、何か参考になった情報はありましたか？

◆富さんがいろいろネットで調べてくれて、トイレの水洗もこれまで手でひねるタイプだったものを、極力手を使わず腕でもできるようにレバータイプに付け替えたり、手洗い洗剤も自動で出るものにしたりと、情報は全てネットから調べて得ました。

◆富さんはネットにも詳しくて、そういった強みが発揮された印象を受けました。お二人でコミュニケーションを円りながら解決されてきたんですね。

◆今までのやり方を維持しつつ、そこに感染症対策をどう組み合わせるかですよね。高殿南地域は植月会長が支柱になってくださり、憩の家が開けるのであればみなさんに来ていただく、少しでも外出する、遠くではなく近くで、30分ですぐに帰ることができるという形で開けようとしてくださいました。

◆百歳体操の本来の目的も大切に考えてくださっていたんですね。

◆今日も参加者の方々から「久しぶり!」「元気にしてた?」という話し声も聞こえてきましたが、様々な工夫や思いのもと再開に至った今、やってよかったと思える瞬間はありますか？



◆実は、再開当初はあまり参加者同士の会話はありませんでした。感染対策で喋ることを控えていただいていたので。

◆会話は本当になかったですね。静かでした。人数も今より少なかったです。



◆徐々に参加者が戻ったのには、何か理由があったのでしょうか？

◆やはり口コミですね。参加した方が他の方へ声をかけたり、憩の家の前を通りかかった方に尋ねられ、「もうやってますよ」と声かけをしたりすることで口コミが広がり、どんどん参加する方が増えてきましたね。



◆コミュニケーションが増えつつある参加者の方々をみて、何か感じていることはありますか？

◆やっぱり参加者の方々はみなさんお元気!自分より年上の方でも本当にお元気だと思えますね。

◆コロナ禍以降の方が「友達を誘ってもいい?」「友達に声かけてんねん」など、よく聞くようになりました。それで「どうぞどうぞ!」と。新しく参加される方はどなたかのお知り合いということが多くですね。



◆地域の居場所として、コロナ禍でも百歳体操を続け、憩の家が開いているからこそ生まれるエピソードですね。

◆友人のご自宅に遊びに行くのは少しはばかられますしね。ここでなら会えるというのがいいですね。

◆コロナ禍におけるこれまでの百歳体操の歩みを振り返っていただきました。「これから」の百歳体操に対して抱く、お世話役としての思いを教えてください。



◆来ていただく限りは健やかに、楽しく、週1回みんなで集まって、雑談もして、身体をほぐして帰っていただければいいと思います。それに対して、自分たちもここに来て、みなさんの元気な顔を見て、自分も頑張らないと思いますし、そういう気持ちでやっています。

◆今年の4月に参加者のみなさんに聞いたら、全員が百歳体操を月3回じゃなくて毎週してほしいと言われました。たしかに開催週を間違えて来られることもあったので、毎週開いていると、仮に用事があっても、誰でもどこかのタイミングで必ず来ることができるかなと。体力測定会を企画してもみなさんとても積極的で(笑)。そうやってどんどんこの場を活用してほしいなという気持ちです。求められている限り開催していきたいと思っています。



◆自分たちがお世話しているというより、一緒にこの活動に関わっている感覚ですね。

◆◆本当にそのとおりです。

◆お二人のコミュニケーションはもちろん、参加者とのコミュニケーションもばっちりということですね。また、その参加者の意見や思いを受け止めて、叶えていけるところも魅力の1つじゃないでしょうか…♪。

活動を漢字一字で表すなら？

「気」パワー

参加者の方々そのままです。「膝が悪いねん」と言いつつ、そうは見えないような、みなさんが発するエネルギー。よく喋るし、よく気が付くし、エネルギッシュな方が多く、そのパワーをいただいています。



百歳体操

主催：高殿南校下地域活動協議会

開催日時 毎週木曜日 午前10時30分～11時

※8月、祝日、年末年始は除く

開催場所 高殿南老人憩の家

参加費用 無料

申込有無 なし

開館状況はHPで要確認

問合せ先

高殿南校下地域活動協議会

TEL 06(6956)1389