

昭和男の体操教室

「定年後の男性の居場所がない…」皆様の地域にもよくある悩みでは？ 天王寺区では、男性のセカンドライフを考える会の発案の元、定年後の男性が輝ける場が作られました！渋い男の活躍をぜひご覧ください！

男新聞

2021年 9月1日〜2日
 天気…☀️☁️
 気温…30度

問い合わせ先
 大阪市天王寺区社会福祉協議会
 大阪市天王寺区六万町5-26
 ☎06-6774-3377

今、天王寺区の定年後の男性が熱い！

昭和男の体操教室



↑体操教室の企画提案をする松本さん

「定年後の男性が活躍する場を作りたい」そんな声にこたえ、令和元年12月に、定年を迎えた男性ばかりで行う体操教室が始まった。現在の参加者は15名ほど。毎月第一・三火曜に、理学療法士の先生を迎え、本格的なストレッチ体操を実施している。また、体操後には交流の機会を持つために、お題を決めたトークタイム等を行っている。「男性同士だからこそ話せる」ということもあり、今後はメンバーで思い出話を共有しながら、「自分史」の作成も行っていく予定である。定年後もまだまだ輝く天王寺区の男たちから目が離せない！

コロナ禍でのまちあるき

新型コロナウイルスの影響により、体操教室に使っていた会場が使えなくなりました。そこで、教室のメンバーで、外でできることを決めました。「天王寺区の歴史や魅力を再発見できるような」と、教室のメンバーの一人がまちあるきルートを考案した。いざまちあるきしてみると、普段から体操教室で鍛えている分、階段や坂を上る足取りも軽い。参加者の一人は「体操教室に通ったおかげでこんなに歩けるようになった」と嬉しそうに話してくれました。いつもの教室とはまた違った会話も生まれ、メンバーの仲がより深まる機会となった。今後の活動にもまちあるきを取り入れたいという声もあり、継続していく予定だ。



↑理学療法士の文野先生



↑タオルを使った体操の最中。熱心に体操に取り組んでいる様子が見てわかる。

オンライン
 区民まつりで
 動画作りました

令和2年、体操教室の紹介動画を作成し、オンライン開催となった区民まつりで披露した。QRコードから動画を見ることができ、ぜひ体操の雰囲気を感じていただきたい。



https://www.youtube.com/watch?v=K1q6xj_8HQc

セカンドライフを考える会

セカンドライフを考える会は、定年後の男性の居場所や活躍の場づくりに向けて、男性当事者の意見を聞いた会の会であり、体操教室の案もこの会から生まれた。現在は体操教室のサークル化に向け活発に意見が交わされている。今後は、教室参加者以外にもアプローチする活動や体操以外の活動についても検討していく予定だ。

住民のニーズ把握及び担い手の掘り起こしに関するもの

③災害対応、居場所、体操教室から助け合いの担い手誕生