

# まいづる 元気人<sup>16</sup>

## 基本は1つ 運動を「楽しむ」

チーム FINE 代表 金井 和枝さん

日常生活に運動を取り入れ、それを継続することが健康で元気ハツラツとした生活を送るコツ。誰もが運動を楽しめるよう町内会に出向いたり、ワンコイン講座などで活躍しておられるチーム FINE 代表の金井和枝さんにお話を伺いました。

### チーム FINE の結成

チーム FINE は現在 14 人で活動しています。市の生き生きトレーニング教室の運動指導員を中心に、地域の活性化や人とのつながりを大切に、そして日常に運動を取り入れたいと思っている人が集まり結成しました。名前もみんな「オツケー」とか「元気」という意味で FINE と決め、小文字だと少し弱く感じるのですべて大文字にしました。同じ思いがあれば誰でもメンバーとして参加オツケーというチームです。

人は身体を使わないとどんどん衰えます。それを防ぐには、人と接したり物事に興味を持ったりすることが本当に大切です。手を動かすだけでも元気になれます。1人ではなかなかできないと思うので、みんなが集えて楽しく運動できる場所があったらいいなと思っただのがチーム FINE をつくったきっかけ。もっといろんな地域に出向いて行けたらいいなと思っています。

### 運動は無理なくコツコツ

主な活動として、町内会の集会に運動指導に行かせてもらったり、「いつでもいい」でも、年も関係なく、男女も関係なく、申し込み不要」なワンコイン講座を毎週水曜日10時から西市民プラザでやっています。内容は、ウォーミングアップ、チューブやボール、低反発マットを使った筋力トレーニングが無理がなげ

うに身体を動かします。その後、有酸素運動（スワロビクス）を行い、残りの5分はクールダウンの計90分間。最初は、まちづくりサポータークラブで行っていた「はつらつ教室」が始まりで、同クラブさんにもバックアップしていただき、今も継続することができて感謝しています。

運動メニューは初参加の人でも、継続して来ている人でも楽しんでもらえるように同じチーム FINE の人見由美さんと考えています。基本の動きを正しく意識してコツコツ積み上げることが一番大事。これはずっと変わりません。新しいことを取り入れるのも大事だけど、基本を続けていくことが自分の身体にとって一番いいと一貫して指導しています。皆さんが身体を大事にいたわりながら動かすのがベース。そこに枝葉をつけて楽しんでもらえたらいいと思います。

### 地域コミュニティの場にも変身

数年講座を続けておられる年配の方で、入会したときよりも元気ハツラツで、本当に気持ちがいい方がおられます。「ここに来てるから元気がもらえるのね」とおっしゃってくださいます。「この会を知り合った友達とご飯や映画に行ったりするようになった」とも聞き、すばしくうれしかったです。また、若いも若きも運動を続けたいという気持ちが強く、この講座がみんなの集う場所になっていると思うところがあります。そういう場所に関わらせてもらっているのがうれしいです。



▲基本の動きをみんなで楽しく

### 元気の源は楽しい運動から

変な言い方ですが「死ぬまで元気に」といっても思っていて、QOL(※)を高め、自分のことは自分でやって、元気に家で過ごして死ぬことができたらいなと思っと思っています。

日常生活は運動の繰り返し。皆さんには身体を動かして、いつでも元気な自分でいたいと願っています。意識を変えれば運動は大変なことではありません。「やらなるとダメ」ではなく「楽しむ」と思えばやることを変えたいです。楽しむことはいいことです。この活動が介護の予防や地域・人とのつながりの源になればと思っっています。

みんなここにきたら元気になれる。笑顔になれる場所を目標にしています。私にとっても元気になれる場所。舞鶴中に広がればいいなと思っっているからがんばります。

