



こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

平成 26 年 6 月 22 日(日)
常盤ときめき隊日曜朝市スタート 編

6月22日、7年目となるNPO常盤ときめき隊の日曜朝市が夢工房咲く・咲く駐車場で始まりました。常連さんたちには「いつから始まるの？」と聞かれるほど親しまれている朝市。常盤ときめき隊のみなさんが作る安心安全でおいしい野菜と真面目な人柄が人気の秘密となっています。

さて、今年は朝市開始前の時間を利用して、みんなで「ときめき朝市体操」で健康作りをしましょう！という新しい試みをするに。この取り組みは、①高齢者のバランス感覚や転倒防止につながる体作りをしようということ。②農村と市街地の交流による地域活性化③「結果防災」につながる取り組みとして

- ・自分で判断して、自らの足で避難ができる高齢者となる
 - ・災害時の支援にもつながる交流をする
 - ・多くの市民に上町、常盤地区を知ってもらう
- を目標としたものです。

そこで、来て下さった人たちが楽しみながら続けてもらえるように「能代市健康チャレンジポイント事業」と連携することにし、体操参加で5ポイントもらえることに。ポイントを貯めると(500ポイント以上 1200ポイント) Dankカードポイントと交換できるんです。Dankカードポイントは買い物100円につき1ポイントをもらえ、1ポイント1円として使うことができます。健康づくりとともにちょっぴり「おこづかい」ができるというお得なことになるんです。

さらに、体操を「ときめき朝市体操」と名付け、秋田県民にもっとも親しまれている秋田音頭に合わせた簡単で覚えやすい動きで、イスに座りながらでもできるようになっています。この「ときめき朝市体操」を考案して下さったのが、秋田県立大学総合科学教育研究センターの内山応信准教授です。お忙しい中、ストレッチ体操を元に組み合わせて下さいました。体操のお姉さん(?)としてお手伝いするのが、すみれ会平山といつも朝市に来て下さる相澤こう子さん。事前に能代市健康づくり課の大山さん、内山先生、木高研の渡辺先生と念入りな打ち合わせと体操特訓で準備は整いました。

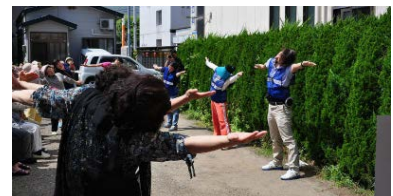
ありがたいことに、北羽新報社さんのご協力で、事前に「日曜市」と「ときめき朝市体操」を告知してもらうことができ



前日の関係者打ち合わせは初めての取り組みにみなドキドキ、わくわく。限られた時間で分かりやすい説明と効果的な体操ができるのか。それぞれに知恵を出します。



続いていた雨もあがり、絶好の朝市・体操日和。開始時間前から次々と人が集まってきます。



この朝市オリジナルの体操には、ゆっくり伸ばしたり、バランスをとったり、会場で初めて会った人とも仲良くなるような工夫が随所に施されています。

**こんなことあったよ！** のしろ白神ネットワークの活動レポート

ました。が、はたしてどのくらいの人に来てくれるのか？

そして、当日。天気は快晴となり、朝市開始前 30 分に合わせてぞくぞくとお客さんが来て下さいました！木のベンチやイスを用意したのが間に合わないくらいの人数で、スタッフ合わせて約 60 人も集まったのです。うれしいですね。

まずは、「能代市健康チャレンジポイント事業」の説明をしていただき、それからいよいよ「ときめき朝市体操」です。内山先生のわかりやすい説明ときびきびした動作に、みなさん、ちゃんとしていていましたね。「無理はしないよう、イスに腰掛けながらでもいいんですよ」という注意もきちんと守っていて、みなさんととても優秀で、こちらが驚いてしまうくらいしっかりと体操のポイントも理解されてました。なにより、楽しんで下さっていたのが一番良かったですね。

その後、お待ちかねの日曜朝市開始となりました。お目当ての野菜とともに、ときめき隊隊員と「元気だった？」「これはどうやって食べるの？」など会話が弾んでましたね。その中に隊員に混じって販売お手伝いして下さったのが、秋田県立大学生物資源科学部アグリビジネス学科の荒樋豊教授です。慣れた調子でお客さんをさばいておられましたよ。開始からまもなく、にぎやかな雰囲気の中で野菜が早々に売り切れとなってしまいました。これがこれからの課題となりそうですが、まずはお客さんが喜んで体操して、野菜を買って下さったことにホッとしました。

それから、開始日と最終日の 2 回、希望者には「転倒のしやすさ」を測定するアンケートを記入してもらい、体操の効果の検証に協力していただくことに。書いて下さる方がいらっしゃるかな～と思いましたが、なんと用意した調査用紙が足りなくなるほど！みなさんの健康に対する意識の高さがうかがわれますね。

結果がその場ですぐわかることと、内山先生からの説明と運動指導がよかった～と言う声も聞かれました。次回からも運動もお買い物も続けてもらえるよう、ポイントだけでなく楽しみを工夫していきたいですね。

県立大学の先生はじめ、能代市健康づくり課、たくさんのお客さん、ご協力ありがとうございました。

文： 平山 はるみ



久しぶりの再開に話がはずみます。多くのお客さんに来ていただき嬉しい悲鳴でしたが、終了時間まで売り続けられる品揃えがこれからの大きな課題です。



常盤ときめき隊育ての親、荒樋先生の上質な売り子ぶりにはみな目をみはりました。



買い物後は内山先生から指導・相談が受けられるので、これから人気が出そうです。



全体会の前にも健康づくり課・大山さんが個別に丁寧な説明をして下さいました。こういう楽しい連携、続けていきたいですね。