

戸田 地域住民を対象にした生涯学習事業

合同会社マサラジャパン

【事業目的】

戸田地域住民の生涯学習の一環として、自ら健康を管理する意識を向上させ、日々の健康な生活へアドバイスすることを目的に、「脳トレ健康体操あいうえおメソッド」の発案者であり、ダンサーであるやまだしげき先生を招聘した体験ワークショップを開催し、地域住民の相互交流の場を提供する。

【現状と目標】

戸田地域には一人暮らしの高齢者の方も多く、独居による運動不足や社会との関わりの希薄化が課題だが、今回のようなイベントへの参加を通じ、心身の健康増進と知的好奇心の活性化を図る。

【活動と成果】

活動としては、当初予定より参加者が多くなったため、会場をマサラ戸田からより広い「道の駅 くるら戸田」に変更し、2024/1/13(土)に24名、14(日)に20名参加いただき、講師から、骨盤と背骨の動き、現代人の姿勢の悩みなど、雑談とレクチャーを交えながら、あいうえおメソッド「母音の運動」を、健康姿勢の維持/改善に繋がる操体内観法としてご紹介頂いた。

成果としては、複数の参加者から、健康管理と健康増進を考える機会として「背骨や骨盤の動きを意識するよい機会になった」、日常の生活への応用として「普段から意識したい」「高齢の祖母や父にも教えてあげたい」、生涯学習の機会の場の提供（刺激や変化のある日常生活の提案）として、「とても楽しかった」「よい経験になった」「感動した」との感想があった。

【振返り課題】

本イベントには戸田地域や他地域からも参加頂き、その後マサラ戸田で開催した別のイベント（南インドから来日の家族が作る伝統的な南インド菜食料理を楽しむランチ会）にも再訪して頂ける等、地域コミュニティの活性化につながっており、今後も継続してこのようなイベントを開催していきたいと考えている。

