



「笑ってほしい♪ スマイルもりもりプロジェクト」は、2020年度のコロナ禍でも活動を通して地域の皆さんに笑顔になってほしいという願いを込めて、この半年間、活動をしてきました。このプロジェクトは、軽運動を活用し、地域住民が笑顔で集える場づくりを支援することを目的としています。オリジナルのストレッチや体操、レクリエーションを行い、参加者の方とソーシャルディスタンスを保ちつつ、会話等を楽しみながら交流をしました。また、新たに NiziU 体操を考案し、テキストの編集・作成および動画作成をおこないました。

★★★2020年度の活動実績★★★

- 「介護予防運動教室」：泉中央地域包括支援センター主催  
 (全4回：11月10日、11月17日、11月24日、12月1日)  
 10：00～12：00（於：泉中央老人福祉センター）  
 ストレッチ・体操の指導、レクリエーションの実施



- 「こもれびカフェ」：泉中央地域包括支援センター主催  
 12月11日(金) 10：00～11：30（於：工房かやの美）  
 ストレッチ・体操の指導、レクリエーションの実施



こもれびカフェでは、今まで先輩方がつくってきたオリジナル体操（AKB 体操、KIYOSHI 体操）に加え、NiziU 体操（Make you happy）を新たに考案し、この日が初披露となりました。私たちの中では参加者のみなさんが踊れるのかとてもドキドキしていましたが、その期待を裏切るほど上手に踊っていただきました。「知らない曲だけどとても楽しくできた」「地域の集まりの際にまたやってみたい」などのコメントをいただくことができました。

★★★プロジェクトの成果★★★

参加者からは、「この体操を習慣にしたい」といった声や、「曲を聞いてそれに合わせながら体を動かすから、少し難しいけど楽しい!!」という声をいただきました。今年度は新型コロナウイルスの影響で活動期間は限られてしまいましたが、「私たちの地域の集まりでもこの体操をやりたい」と言ってくださった方が多かったことが、今回のプロジェクトの一番の成果だと考えています。介護予防運動教室や認知症カフェに参加された皆さんが、覚えた体操やレクリエーションを地域に持ち帰っていただくことで、このプロジェクトの目的である“地域住民が笑顔で集える場づくりを支援すること”の第一歩になれば、私たちはとても嬉しいです。