

SNK第8期 2007年活動の記録

「私たちはSNK12年の歴史をSNKホームページにUPする」企画に取り組んでいます。ここに編纂するSNKの歴史は、シニアネットの萌芽時代、組織されて以降、今日までの歴史を取り上げていきます。皆さんの声を編集局にお寄せください。第8期(2007)は市民としてもSNK会員としても、真面目に学び遊び、組織の強化を図り種まきに励む時代です。

(資料等の記録は会員諸氏のHP、記録写真他を活用しています)

参考：広報 Vol.20 2008.10.22 発行：特集 SNK10 年史

トピック

- 4月、SNK本部事務所を荘島へ移転、活動の拠点としてパソコン講座も活動開始
- 6月、教育支援ボランティア活動始まる：京町小学校(2～3年生) 算数指導開始 荘島小学校(囲碁、将棋クラブ)指導開始
- 6月、にこにこステップ運動始まる：久留米市、福岡安全センター、SNK3社による協働参画事業の活動
- 9月「久留米まちづくりフェスタ」へ提言 会員島井新一郎氏『私の提言』で市長賞受賞
- 08.2月、荒木農園開園する EMボカシチームを中心に、約20人メンバー参加 山本農園(個人オーナー制)も開園

お知らせ**311大震災 祈復興**

2012.2.6：東日本311大震災への募金活動、終了する 西日本新聞社久留米総局に寄託、日本赤十字社へ 2011年度の募金活動義捐金 合計額 1,346,798円

県知事賞受賞

2012.3.10：にこにこステップ運動、県知事賞を受賞 久留米市、福岡安全センター、SNK3社の協働参画事業 ※裏面の特集「進化するシニアたち」をご覧ください。 ※活動は2007年度から、既に満5年の実績です。

乳幼児の保護…申請しました

2012.2.13：幼児保護&高齢者の安全、を条例案に申請 久留米市はWHO「セーフコミュニティ認証」を申請する方針。2013年の提出に向けて申請内容の検討に入っている市では『～推進協議会』を設置。市民の声として、SNKではかねてより懸案の高齢者の安全確保に関する一項を加えて、市長あてに要望書を市窓口の「子育て支援部家庭子ども相談課」に提出した。(理事 岡田哲也)

町、探検隊番外編のご案内

2012.4.22：小郡にある奈良時代の役所跡～南北朝合戦の古戦場～ロマンの伝説七夕神社などウォーク 問い合わせなど連絡先。責任者 高木保幸

2012.5.20 **SNK総会はホテルニュープラザ 午後はオフ会、全員出席で盛り上げよう**

| 2007 | 4.01 | ☆SNK本部、荘島で新たなスタート |
|------|-------|------------------------------|
| | 4.09 | パソコン講座・荘島での本部教室がスタート |
| | 4.19 | 教育支援ボランティアチーム活動開始 |
| | 5.24 | 久留米市受託事業「にこにこステップ運動」契約交渉 |
| | 5.27 | 第8期通常総会、新入会員歓迎会&交流会 |
| | 6.18 | にこにこステップ運動スタート |
| | 6.20 | 教育ボランティア小学校 算数・部活囲碁活動開始 |
| | 7.06 | 教育ボランティア荘島小学校 授業参観 |
| | 8.01 | 市立青陵中・古田教諭の取材(くるめ学) |
| | 8.15 | 筑後川「流し灯籠」参加者(13名) |
| | 8.17 | 活性化P/J発足。11月にCD(SNKの紹介)を作成 |
| | 8.17 | 東京福祉大学・田中講師の取材(同大の公開講座) |
| | 8.19 | 恒例のソーメン流し(参加者:38名) |
| | 8.25 | チッゴ・アミーゴス 青峰校区「夏まつり」に出演 |
| | 8.29 | にこにこステップ運動講演会、田中教授、和田先生 |
| | 9.23 | 「久留米まちづくりフェスタ」島井氏が私の提言で市長賞 |
| | 9.23 | 「～フェスタ」昔遊び、チッゴ・アミーゴス、他参加 |
| | 9.30 | 第11回ふるさと探検(柳川、大牟田万田鉱跡) |
| | 10.14 | チッゴ・アミーゴス「キッズフェスタ」出演 |
| | 10.22 | にこにこステップ運動 リーダーコーススタート |
| | 10.28 | 筑後川芋煮会(参加者:59名) |
| | 11.18 | 新人歓迎会&会員交流会(参加者:66名) |
| | 12.29 | 年末餅つき大会(参加者:42名) |
| 2008 | | ※1.25 拡大委員会開催 |
| | 1.16 | e-Tax確定申告の件久留米税務署 2氏来訪 |
| | 2.22 | 荒木農園(100坪)活動開始(参加者:14名) |
| | 3.02 | 山本農園(150坪)活動開始(参加者:4名) |
| | 3.08 | 10周年記念事業実行委員会発会:第1回会議 |
| | 3.14 | にこにこステップ運動来期契約打合せ |
| | 3.20 | 第12回ふるさと探検(つばきウォーキング・参加:43名) |

(あとがき) 2007年第8期のSNKは3つの大きな活動に取り組んだ。まず京町小学校を拠点として教育支援活動、荒木農園を開設して癒しの森公園計画、そして「にこにこステップ運動」。シニアの新しい取り組みは5年の活動で大きな花をつけた。努力は県知事賞で応えた。(弐)

SNK

SENIOR NET KURUME

編集・発行
NPOシニアネット久留米
理事長 今津一躬
久留米市荘島町13-1
TEL 0942-46-2277

県知事賞受賞**にこにこステップ運動**

理事長 今津一躬



福岡NPO・ボランティアセンターより福岡県知事賞の受賞決定の連絡を受け取りました。受賞の対象活動は久留米市介護予防普及・啓発事業「にこにこステップ運動」です。この運動が「ふくおか共助社会づくり表彰」の「協働部門賞」として県知事賞を受けることになりました。受賞は協働した3団体、SNKと福岡安全センター及び久留米市長寿支援課です。

表彰式は3/29(木)15:00～18:30 ホテルレガロ福岡(博多区千代)で行われました。にこにこステップ運動事業は平成19年度から5年間、久留米市内5個所で実施してきました。開催回数は551回、総参加者数は延べ7300名になりました。この運動効果はNHKのためしてガッテンなどで放映されましたが、運動前後の体力測定や参加者の声として効果が評価されています。

この事業はSNKが募集受付、参加者募集、会場設営、運動サポートや潤滑油としての役割を担い、福岡安全センター(株)が運動指導、器材準備、体力測定などを担当し、久留米市との3者協働が予算額、効果など含め協働事業としての総合効果を評価されたと考えます。この事業に携われた皆さんに感謝いたしますとともに、この事業が今後とも継続することを願いたいと思います。

授賞式には3役で出席しました。式の冒頭挨拶で小川洋知事、石原進協働実践会議委員長(JR九州会長)は県下のNPOが1600あり多彩な活動をされていることに敬意と評価をしたい。多くのNPOが資金や人材面で苦勞されていることもあり、応援助力が必要と考えている。この「共助社会づくり表彰」は立派な活動された中から選ばれたので、受賞を誇りとして広報、活用して下さいと話されました。

今回の受賞はNPO(SNK)、企業(福岡安全センター)、行政(久留米市)が協働し5年間にわたる実績を評価されました。他の参加団体、企業の活動にも大いに刺激されるものがありました。地道に続けた「にこにこステップ運動」がまさか表彰されるとは思いもしなかったことですが、会員の皆様とともに喜びたいと思います。表彰式の写真は後日ご案内します。広報SNKにも掲載致します。この事業をSNKに紹介し、久留米市に働きかけたSNK会員・久大病院：和田豊郁先生に感謝致します。

高齢化社会へ時代は変わる、日本のシニアの生き方お手本 特集 にこにこステップ運動

『健康維持に「にこにこステップ運動」』

和田豊郁（SNK会員）：久留米大学准教授

1・にこにこステップ運動とは

久留米市で平成19年度から施行されている「にこにこステップ運動」は、一般高齢者介護予防啓発事業で、SNKはその運営に携わっています。ひとりひとりの、体力にあった台の高さとテンポで行うにこにこステップ運動は、笑顔で会話もできる継続可能な楽しい有酸素運動ですが、筋力もバランス能力も向上する、高齢者の活力の回復と転倒予防にとっても有効です。

2・体力が向上する

参加者の体力測定では持久力、下肢筋力、歩行速度の向上が見られ、「階段昇降が手摺りなしでできるようになった」「歩くことが楽しくなった」「つまづかなくなかった」「膝の痛みが和らいだ」と多数の喜びの声が聞かれました。また、「運動嫌いな私でも家の中でできるので続けられそう」「健康を意識するようになった」と運動習慣の確立と健康維持への関心が育まれました。また、こんな声もありました。「免疫が高まったと思います」運動すると免疫が強くなる！？

3・免疫力を高める

適度な運動は免疫力を高め、感染症になりにくくなるのですが、これは「てきとうにからだを動かすこと」ではありません。息を切らし汗をダラダラかくような強い運動や、1日に2時間以上運動をしても、押しつけられてイヤイヤ運動しても効果はありません。汗ばむけれども、息は切れないレベルの有酸素運動を毎日、楽しく続ける習慣を付けるのが最良です。つまり、にこにこステップ運動は免疫力を高めるのに最適な運動というわけです。

4・運動習慣があるとインフルエンザに打ち勝つ

毎年、インフルエンザの流行による学級閉鎖のニュースを聞きますが、子どもたちがインフルエンザで亡くなったという話は聞かれません。亡くなるのは、決まって老人ホームや介護施設の入所者です。運動量や免疫力の差が明暗を分けているのではないのでしょうか。

少子高齢化が進む今、筋力の衰えを防ぎ、日々の生活に活力を取り戻す「にこにこステップ運動」で自立する高齢者になりましょう。

元気だから毎日が楽しいシニアたち



受賞式会場にて、県知事を囲んで左から小島、今津、知事、右端金子さん → 右写真はその運動を楽しんでいる人たち

にこにこステップ運動とは

久留米市が企画「一般高齢者介護予防啓発事業」としてスタートした。活動はNPO法人シニアネット久留米と福岡安全センターが中心となって実施されてきました。

福岡大学田中宏暁教授が開発した運動プログラム、科学的根拠に基づく昇降台を使った運動です。音楽に合わせて自分のペースで実施することができ、ひとりひとりの体力に合わせて楽しく出来る安全で効果的な運動です。（対象は概ね65歳以上）



県知事賞の栄誉

副理事長 小島紀夫

受賞は私たちSNKボランティアと行政と企業の協働の成果です。久留米市介護予防普及・啓発事業として市役所長寿支援課、福岡安全センターとSNKが5年間協働した努力の賜でもあります。（p4掲載の2007年活動の記録）運動参加者の健康維持・増進は勿論ですが高良内、宮の陣や城島地区で自主的な運動の継続や三潁の老人会や「みどる山の会」等への実演・指導要請があり市民にこの運動に対する認知度が向上してきました。

私事ですが、この運動を5年間継続しています。特別のダイエットはしていませんが、体重と健康が維持出来ているのはこの運動のお蔭と思っています。今年も市内5ヶ所で前期（6月）後期（10月）の2期実施されます。どこでも手軽に誰でも出来て効果がある運動です。

みんなで遊び若返る、シニアの体操

私の所属する山歩きの会「みどる山の会」（会員約150名）も高齢化が進み70才以上が約40名もいます。そこで何時までも山歩きが出来るよう「にこにこステップ運動」を「みどる山の会」の会員にお奨めしています。3月1日「みどる山の会」の例会に安全センターの平尾さんとSNKの小島さんに指導に来てもらいました。この事業に携わるSNKの皆様のご尽力に感謝しています。（会員 浅野孝）

ホームホスピス
「たんがくの家」

TEL:0942-27-7349

Mail:guest@tangaku.com

FAX:0942-65-9895

〒830-0052

福岡県久留米市上津町1398-1

Gallery Earl Gray



久留米市通町111-18 北島ビル
Tel & Fax 0942-38-6822