

令和2年度「花見川区地域活性化支援事業」活動報告書

一般社団法人朝日ヶ丘スポーツクラブ



1 実施期間

令和2年9月～令和3年3月

2 活動内容

・ボッチャやペタンクの実施(1時間) ・理学療法士による健康体操(1時間)

3 活動報告

・毎週月曜日10～12時に活動を行った。



ボッチャ

会場:にれの木台第二集会所
朝日ヶ丘公民館

感染症予防の観点から、室内換気・マスク着用・消毒を行いながら、会場の人数制限に従いながら活動した。

その日の活動に来た方々で、個人戦を中心にリーグ戦を行い、ボールの投げ方や戦術を考えながら、常に勝ちを目指して活動し、交流を図った。



ペタンク

会場:つくし第二公園

2月からは、会場の使用制限や感染症予防の観点から、ボッチャと同じようなスポーツである「ペタンク」に切り替えて活動した。

ボッチャのボールに比べて、鉄で重いので、最初は戸惑いもあったが、徐々に慣れて、ボッチャと同様に活動できた。



理学療法士による健康体操



シームレスケア訪問看護ステーションより、理学療法士を派遣してもらい、約1時間の体操を行った。また、体組成形を用いて、1ヶ月に1回、身体を数値化し、評価することで、必要な運動や栄養、生活全般についてのアドバイスをを行った。

4 まとめ

本事業を通して、地域内の高齢者の方々へのスポーツ(運動)環境を創出することができた。社会情勢により実施できなかったイベントもあるが、今後も「ボッチャクラブ」として継続して活動していく予定である。当クラブが、朝日ヶ丘小学校アフタースクールで実施しているスポーツ教室にて、「ボッチャ」を行う際に、ボッチャクラブの会員と小学生の接点を作り、地域内で多世代の方々交流することで、健康はもちろん、安心・安全な街づくりに力を添えたい。