

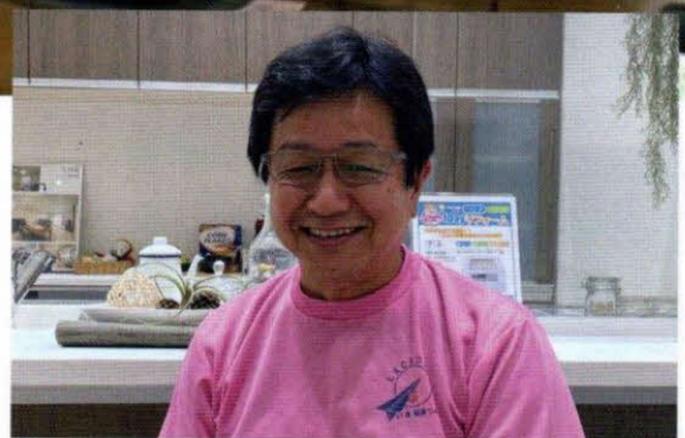
『Sボラ41健幸体操』で いつまでも元気に。



「Sボラ41健幸体操」

滋賀県レイカディア大学健康づくり学科41期の課題学習チームが2019年に発足した団体です。『スポーツボランティアで仲間づくり』というメインテーマを掲げ研究をされていましたが、卒業後も仲間と共に活動をしていきたいという想いで、2021年に「Sボラ41」と名付け活動を開始しました。高齢者施設や地域サロンへ出向き、健康体操（Sボラ41健幸体操）の活動をされています。活動メンバーは現在8名。

- 『Sボラ41健幸体操』 ※Sボラ41チームオリジナル
- ① Sボラ体操（音楽に合わせて体を動かすリズム体操）
 - ② 脳トレ体操（楽器を使ったり、手遊びなどで脳を刺激する体操）
 - ③ 手話体操（歌をうたいながら手話を覚えられる体操）



さと ひとし
代表 里 仁さん

ピンク色のチームTシャツがお似合いの里さんに、活動の様子と今後の想いを伺いました。

楽しみながら健康づくりを。

——きっかけは？

滋賀県レイカディア大学健康づくり学科41期生の課題学習チームのメンバー5人で2019年に発足した団体です。私たちのチームは『スポーツボランティアで仲間づくり』をメインテーマとし、様々なスポーツイベントに参加したり、地域サロンへ健康体操の出前公演をしてきました。卒業後もこの活動を継続していきたいという想いで、2021年にチーム名を『Sボラ41』とし、『レイカディアえにしの会』へ団体登録をして活動を開始しました。健康づくりを考えるとときの4大要素は、「運動」「食事」「睡眠」「社会とのつながり」と大学で学びました。このことを忘れずに活動をしています。

※レイカディアえにしの会：レイカディア大学卒業生・在校生の有志で構成する、滋賀県全体の地域に貢献するボランティア団体。

——活動内容は？

彦根市の高齢者施設や湖南市、大津市の地域サロンに出向き、健康体操の出前公演をしています。最初はメンバーの誰もが、ドキドキしながら自分の担当を必死にこなすことしかできませんでしたが、場数を踏むたびに自信が付き、工夫や改善を加えながら内容をレベルアップさせていきます。

具体的には「Sボラ41健幸体操」を行います。これはSボラ41チームオリジナルで、①Sボラ体操（音楽に合わせて体を動かすリズム体操）②脳トレ体操（昔を懐



かしみ回想しながら、楽器を使ったり手遊びをして脳を刺激する体操)③手話体操(歌をうたいながら手話を覚えらるる体操)の三部構成になっています。

また、クラスメンバーとの出会いや絆も大切にしています。在学中の課題学習チームのメンバーが中心になって活動していますが、ボランティアに興味があるクラスメンバーも、いつでも参加してもらえらるるよう、活動状況の共有や定期的なチーム練習会もしています。現在は3名のクラスメンバーが加入してくれました。



活動の様子は?

終始笑いが絶えないほど、和気あいあいとした雰囲気です。皆さんに楽しんでいただいています。聞き覚えのある歌や音楽が流れると口ずさんだり、リズムに乗って身体を動かす方もおられます。そして終了時には心なしか背筋もピンと伸び、元気になって帰られます。高齢者施設や地域サロンへの出前公演は大体1時間ぐらいますが、私達も楽しくてあつという間に感じます。

嬉しかったことは?

参加者さんから「楽しかったわ」「また来てや」「ほんまよかった」と声を掛けていただいたり、笑顔で手を振って出入口まで送ってくださる姿をみると嬉しくなります。さらに活動を通じて「誰かに喜んで頂けることの嬉しさ」「笑顔の温かさ」を改めて確認できたことは、何ものにも代え難いです。

そして、コロナ禍でも活動できる機会をいただき、参加者さんと楽しい時間を共有させていただけると、同じ志を持って活動を共にするメンバーにも感謝の気持ちでいっぱいです。

今後の目標は?

現在は高齢者向けのプログラムが中心ですが、子どもや障がい者、比較的若いシニア向けなど幅広く展開できるボランティアチームを目指しています。

また、将来的にはスポーツイベントを企画できるようにになりたいです。私たちが企画することで、地域でも気軽にスポーツを楽しめるようになれば、皆さんの心身の健康に繋がると思っています。

メンバーはチャレンジ精神旺盛で、色々なイベントに参加するたびに「この内容は使えるな」「これを参考に検討しよう」など自分たちの活動に持ち帰っています。そんなメンバーと共に今後の活躍の場を広げていきたいです。出前公演のご希望がございましたら、レイカディアえにしの会にご連絡ください。

メッセージは?

私は転勤族で会社を引退するまで東京に住んでいたため、地域の関わりが全くありませんでしたが、レイカディア大学に入学し、今までは違う人間関係が築けました。大学では同世代の学友がアクティビに学び、地域の事を考えながらそれぞれが活動されている、とても刺激を受けました。

また、ボランティア活動から得られる喜びや繋がりは、生きがいでもあり、宝です。ぜひ大学やボランティア活動にご興味のある方は、一歩踏み出してみてください。



レイカディア大学健康づくり学科 41 期生

60歳からの学び舎

滋賀県レイカディア大学



レイカディア大学で私達と一緒に地域貢献しませんか

米原校もあるよ!

『私たちが学んだレイカディア大学』

本年10月入学の43期は、定員を上回る多数の応募をいただきました。誠にありがとうございました。次年度44期生の募集は、2022年10月入学予定で来年6月頃から募集を開始します。

(募集学科) 園芸・陶芸・地域文化・びわこ環境・健康づくり
(なお、一部変更することがあります)

(入学対象) 滋賀県在住の60歳以上で健康な方
*入学には審査があります。

こちらで大学の様子がご覧いただけます



「レイカディア大学同窓会大津支部」

E-mail/ qqss4eq9k@siren.ocn.ne.jp (河野)

第3回 骨髄バンク説明員 ボランティア募集中!!

10/21 (木) 13:30~16:30
※受付13時00分~

キラリエ草津 草津市立市民総合交流センター4階403号室

献血会場に来られた方に骨髄バンクの呼びかけ、説明をして、ドナー登録手続きを行うボランティアです。是非、私たちと一緒に命を救うボランティアをしてみませんか!!

参加方法 / どなたでも参加いただけます。事前にメール又は電話で氏名、連絡先、年齢のご連絡をお願いします。詳しくはHPで。

<https://wanokai1994.amebaownd.com>



滋賀骨髄献血の和を広げる会

TEL/ 090-1620-4612 (担当: 片岡)

E-mail/ shigawanokai@gmail.com



笑ってみよう 心と体の健康体操



笑いヨガで免疫力アップ ストレス解消

10/29 (金) 10:30~12:00

草津市立市民交流プラザ
(フォレオ5F)

11/9 (火)・12/14 (火)

10:30~12:00

大路まちづくりセンター (和室)

※事前の連絡をお願いします。当日予約OK!

副作用なしの
笑いの力
『幸せホルモン』



笑くぼラフター笑いヨガクラブ

TEL/080-5326-1263 芦田 (まあちゃん)

レイカディア大学 同窓会大津支部作品展

ご自由に
ご覧下さい

11/11 (木)~13 (土) 9:00~17:00

(11日は13:00から、13日は12:00まで)

大津市生涯学習センター1階ギャラリー

同窓会大津支部の会員が日頃作成した作品の展示を行います。書道、陶芸、絵手紙、絵画、写真、タペストリー等、多岐にわたる作品が展示されます。



レイカディア大学同窓会大津支部

文化部会長 橋爪 一雄

E-mail/ k.hashizume@zeus.eonet.ne.jp

あるがママ fes vol.3

大人も子どもも、みんなでやれば
できるを表現するフェス

11/23 (火・祝) 10:00~16:00

ランチ大津京 (大津市二本松1-1)

「大人も子どもも、みんなでやればできる」を表現するフェス! 大津市のママが中心となり企画運営。ステージ発表や、身体を動かす体験コーナー、マルシェ、ものづくりのコーナー、キッズのお仕事体験もできますよ!

☆当日のボランティアスタッフ募集中です!!

詳しくはInstagram・Facebook・Twitterをご覧ください。

おおつつながりプロジェクト

E-mail/ otsutunagari2019@gmail.com

皆様のご来場を
お待ちしております
おります!



草津てるてるクラブ × 草津おみやげラボ

webマップづくり × 地域カルタ in みずの森!!

公園で発見したことを未来へつなぐ『webマップづくり』にITの先生と挑戦! 『地域すごろく』も体験します。

11/28 (日) 10:00~12:00

水生植物公園みずの森

参加費 / 500円 (小学生・中学生1人につき) ※保護者同伴
定員 / 10名程度 (抽選) 参加方法 / LINE公式アカウント登録からメッセージもしくはHPから。



草津おみやげラボ

E-mail kusatsunoen@gmail.com

HP <http://kusatsumiyage.localinfo.jp/>



LINE

HP

(一社) 異才ネットワークセミナー&交流会 『ギフテッドの子どもたちの支援 (仮称)』

講師: 上越教育大学大学院 准教授 角谷詩織氏

12/5 (土) 午後 オンライン開催 (zoom)

※詳細はFacebook、HPにて10月頃告知予定

ギフテッドの子どもたちのことを知っていますか? 昨年度に引き続き、角谷詩織先生の講演会を開催します。我が子がギフテッドかと思われる保護者の方や教育関係者のみなさんのご参加お待ちしております!

参加方法 / 下記メールアドレスかお電話でお申込みください。(お名前、ご所属、お子様の年齢を明記)

参加費 / 参加費 2,000円、締切 12月2日(木)



異才ネットワーク

E-mail/ isai_nw@outlook.jp TEL/ 050-5374-0311