



【<https://site4care.jp/>】  
 サイトフォークアの記事は、  
 左のQRコードから  
 ご覧いただけます



取材のご依頼、  
 広報のご相談はこちら  
 090-7684-2106  
 pr@site4care.jp  
 担当：

# 無理なく続くことが運動習慣の秘訣

## 第23回 ふれあいちゅーぶ体操（港区福田）

「ふれあいちゅーぶ体操」は、17年前に地域の有志によって始まり、今も変わらず人が集い続けているサロンです。長年通う人も、最近参加し始めた人も、同じ空間で声を掛け合いながら体を動かす。その積み重ねが「また来よう」という気持ちにつながっています。日々の生活に小さなリズムができる現場を取材してきました。

### ちゅーぶ体操とは

ゴム製のチューブを使い引っ張る力を調整しながら行う運動です。チューブの長さを変えることで負荷を変え、立位・座位のどちらでも行えるため、筋力や体調に合わせた運動ができます。

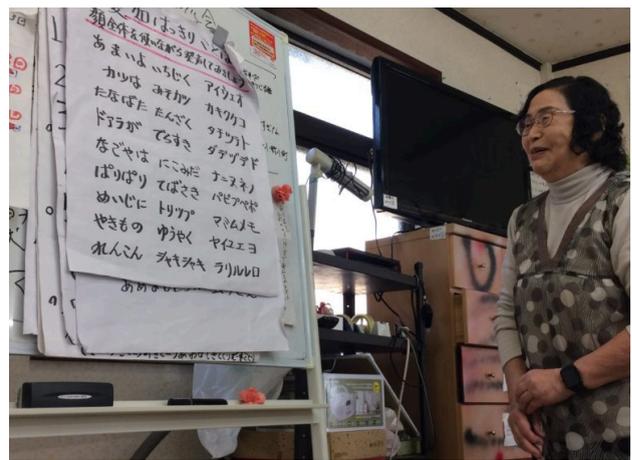
### 続けられる理由は小さな工夫の積み重ね

冬の冷たい空気が残る朝、会場には、自然と笑い声が集まってきます。受付ではお茶と一口菓子が手渡され、参加者同士が近況を語り合うところから時間が始まります。参加者を迎え入れたあとは、床一杯に莫産（ごぞ）を敷きます。元は喫茶店だった会場の床が、あつという間に畳の間に変身しました。

ラジオ体操第一第二で体を温めた後は、脳トレのジャンケン体操と早口言葉です。ジャンケン体操は、小学校のレクリエーションでの記憶はあるものの、成人してからは久しぶりとなる体験です。この時点で寒さはほとんど感じません。早口言葉は、代表の大脇さんが用意した手作り表を読み上げていきます。「ドアラがでらすきダチヅデド、なごやは煮込みだナニヌネノ」と、郷土愛もしっかり入った言葉は、なんだか普段より滑舌良く話せる気がします。気持ちの奥底にある自己肯定を刺激するのもかもしれません。この他にも、名古屋弁の早口言葉はクスリと笑える言葉ばかりで、脳トレというよりも、コミュニケーション術を学んでいる気がします。



ジャンケン体操で脳も身体もリフレッシュ



大脇さんが用意した早口言葉の表

大脇さんは「テレビや口コミで知った新しい運動や遊びを取り入れるようにしています」と。ローカル番組の言葉遊びは、すぐにカレンダーの裏にマジックで描き留めて、情報が熱いうちに皆と共有するのだとか。単調にならない工夫を重ねることで「特別な課題はないけれど、みんなが集まる場所として広がってきた」と話します。ゴムチューブのように柔らかく柔軟な行動が、地域の人を惹き付けているのだと感じました。

### 教える人の姿が元気を伝える

脳トレの次は足のマッサージ。参加者の皆さんは五本指靴下を履いていて、足の指一本一本に気持ちを集中させています。そして本格的なちゅーぶ体操に入ります。「1, 2, 3, 4・・・」と拍子を数える声が途切れずに響き、空気が一気に明るくなります。

指導にあたる井部先生は83歳。20年前にインストラクターとして活動を始め、今では週に4回、近隣で指導を続けています。「動けるから教えられる。教えるから元気でいられる」と語る姿には説得力があります。



緩いゴムの人も堅いゴムの人も



井部先生も五本指靴下を愛用

参加者からは「みんなと話しながらだから楽しい」「寒い日でも来ると体が軽くなる」という声が聞かれました。免許証を返納し、自転車やバスで通う人も多く、ここへ来ること自体が日常の目的になっています。平均年齢は80歳ですが、皆さんの体の柔らかさには驚かされます。「ここに来るだけでも結構な運動になるからね。動けるうちは来たい」という参加者の言葉から、この場が日々の暮らしの支えになっていると伺えます。10年以上通う人も、最近参加した人も、同じ場で同じ動きを共有することで自然なつながりが生まれるのではないのでしょうか。

決まった時間に外へ出る習慣は、生活のリズムを整えるきっかけになります。体力や経験は関係ありません。地域の活動に触れながら、新しい役割や居場所を見つけてみてはいかがでしょうか。

## サロン概要

名称	ふれあいチューブ体操
所在地	名古屋市港区小須賀3-1502（みなと医療生協 ふれあいセンター）
開催日時	毎週水曜 10:00～12:00
利用者負担	100円
運営	みなと医療生協（福田支部）
申込・連絡先	052-651-0305（名古屋市港区社会福祉協議会）
参加方法	当日直接会場へ