

音楽に合わせて笑顔が広がる

# シニアダンス



代表の中本さん(写真前列左から3番目)とメンバーの皆さん

田辺市で活動する「シニアダンスリズム体操」は、音楽に合わせて体を動かしながら、仲間づくりや健康づくりに取り組んでいるグループです。今回<sup>なかもと</sup>はグループの代表である中本<sup>まゆみ</sup>さんにお話を伺いました。

## ダンスを通じてもっと楽しく運動を

シニアダンスリズム体操は2023年にスタートしました。もともとは10年以上続くシニア向け体操教室の中で、「体操だけでなく、音楽に合わせて体を動かす楽しさも味わってもらいたい」と考えたことがきっかけでした。

最初は体操のあとに少しだけ取り入れていましたが、「もっと踊りたい」「ほかの曲でも挑戦したい」という参加者の声が増え、現在では1時間半たっぷりダンスを楽しむ教室になりました。毎回約35人が参加し、笑顔あふれる時間を過ごしています。

## 達成感を味わえる

活動のなかで大変なのは振り付けを考えることです。振り付けは、簡単すぎず難しすぎないよう工夫しています。音楽に合わせて体を動かすことで自然と笑顔になり、参加者同士の交流も深まります。

練習を重ねて踊れるようになった達成感や体を動かす爽快感を皆さんに味わってもらえると嬉しいです。「来てよかった」「元気が出た」という参加者の声が活動の励みになります。

## 仲間がいるから続けられる

一人では続けにくいことも、仲間がいるから続けられます。体を動かすことは健康づくりやフレイル予防にもつながります。これからも地域の皆さんが笑顔で集まり、元気になれる場所をつくっていききたいです。生徒同士で教え合ったり励まし合ったりする姿も、この教室ならではの光景です。



## お問合せ先

シニアダンスリズム体操

☎0739・25・2122

新しい活動を始めるきっかけは、人それぞれです。友人に誘われて、健康のため、何か新しいことを始めてみたくてなど、その小さな一歩が、新しい仲間との出会いや、生きがい、毎日の楽しみにつながるがあります。仲間とともに体を動かし、笑い合い、支え合う時間は、健康だけでなく、心も豊かにしてくれます。老人の日・老人週間を機会に、地域の活動に参加してみませんか。