

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311
e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

“いきいき学級”で「お手玉体操」

西条市(愛媛)で健康寿命を延ばす体験

西条市(愛媛)の西条公民館で、平成 29 年 2 月 16 日(木)、高齢者の「いきいき学級」が開催され、50 人が参加しました。講師として、日本のお手玉の会の武田信之理事が招かれ、「『お手玉体操』で『健康寿命』を延ばそう」～2 個のお手玉で「認知症」を予防～の演題で、講演と実技体験を担当しました。(写真：右)



講演では、お手玉遊びは「世界の無形文化財」で、日本では祖母から孫への「隔世伝承」であり、新居浜発！全国世界行きの活動であることを話しました。また、いまは「平均寿命」から「健康寿命」の時代に入り、介護に頼らない健康な生活を自ら作り出すことの大切さを訴えました。



さらに、「健康寿命」延ばすのに効果のある 2 個のお手玉でできる「お手玉体操」を紹介しました。

全員で「お手玉体操」を体験

後半は、全員でお手玉を 2 個ずつ持って「『うさぎとかめ』の『お手玉体操』」に取り組みました。女性も男性も、みんな笑顔で、歓声を上げながら、和やかにお手玉を操りました。

女性の参加者は、「昔は、お手玉を 3 個、4 個持って、上手にできていましたが、いまはできなくて、お手玉はあきらめていました。しかし、2 個で『認知症』の予防になるのなら、健康のためにも、これからお手玉遊びをします」と話していました。(写真：左)



また、男性の参加者は、「お手玉は、女の子の遊びで、男の子は、竹トンボや、コマ回し、たこ揚げに夢中になったものです。しかし、この 2 個の『お手玉体操』なら私にもできる。これで脳が活性化し、ボケないで健康になるんだったら、やりますよ。これはいいわ」と、笑顔で話していました。(写真：上)

学級が終了すると、みなさん立ち上がり、拍手で講師を送り出しました。