



2018年12月22日の町トレの様子。毎週土曜日の10時～10時30分に行われる。

いつでも どこでも 地域とくらしを支えます

地域づくり、高齢者や子育て世代のお手伝い、被災地支援の活動など、
生協のさまざまな取り組みをご紹介します。

生活クラブ生協・東京

サービス付き 高齢者向け住宅で「町トレ」 介護予防と 地域の交流の拠点に

イベントスペースを 開放し週1回の トレーニングを開催

「1、2、3、4、5、6、7、8……」
スクリーンの映像に合わせて、
トレーニングをする参加者の皆さん。
一つの動作を8秒間、声に出して
数えながら行います。

JR横浜線・小田急線町田駅から
車で約10分の距離にある「生活
クラブ館まちだ」は、生活クラブ
生協・東京（以下、生活クラブ）の
50周年記念事業として2017年
12月にオープンしました。18年5
月から、生活クラブが運営する館
内のサービス付き高齢者向け住宅
「センテナル町田」の入居者や地域
の人びとを対象として、「町トレ」

を毎週土曜日に開催しています。

町トレとは町田市（東京都）オ
リジナルのトレーニングで、「町
田を元気にするトレーニング」の
略称です。高齢者の介護予防につ
なげることを狙いとして、町田市
は地域包括支援センターとの連携
で、スタート応援講座を行ってい
ます。また、DVDやテキストを
さまざまな団体に配布し、活動を
推進しています。現在、約90グル
ープが実施しており、市は25年ま
でに195グループまで増やすこと
を目標にしています。

センテナル町田の町トレには平
均20人の参加者が集まりますが、
そのうちセンテナル町田の入居者
は3割ほどで、それ以外は地域の
人びとです。誰でも無料で参加で
きるため、「生活クラブ館まちだ」
のイベントスペースに張られたチ
ラシや、クチコミで開催を知って足
を運ぶ人が多いそうです。

準備と片付けも 参加者同士で協力

町トレ開始時刻は午前10時。そ
の20分ほど前から、参加者が続々
とやって来しました。参加者自らイ
ベントスペースのテーブルを隅に寄
せて椅子を並べ、準備を始めます。
生活クラブから委託され、セン
テナル町田を運営するNPO法人

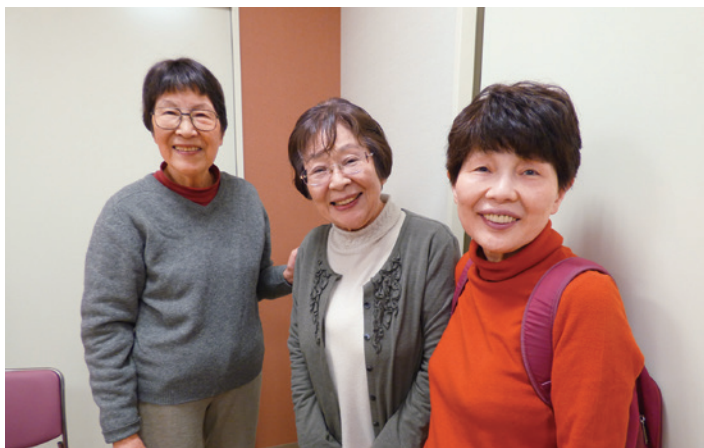
イベントスペースやカフェを併設

複合福祉施設「生活クラブ館まちだ」は、地域に暮らす多世代に開かれた場です。2階から5階の4フロアがサービス付き高齢者向け住宅「センテナル町田」(全38戸)で、1階にはイベントスペース、子育て広場、生活クラブの食材を使ったカフェを併設しています。センテナル町田の入居者は、希望に応じて生活クラブの宅配を利用して自



「生活クラブ館まちだ」外観。

炊したり、1階のカフェから食事を提供してもらうことも可能です。部屋にはまだ空きがあり、入居者を募集しています。



町トレを通して知り合い、友達になったという3人の参加者。とても仲良しです!



NPO法人 ACT町田たすけあいワーカーズ 理事長 川口敦子さん(左)、サービス付き高齢者向け住宅 センテナル町田 管理者 後藤田真理子さん。



この日はクリスマス会が開かれ、ケーキが振る舞われました。



センテナル町田に入居されている杉浦 昭さん。

生活クラブが費用を負担して、1カ月に一度、町トレ終了後にイベントも開催しています。この日はクリスマス会が開かれ、ボランティアによる影絵の劇やオカリナの演奏を楽しみ、ケーキを食べながら歓談しました。また、2月には町田警察署による「特殊詐欺」の講演会が行われました。

地域の人びとが 安心できる助け合いの 仕組みづくりへ

参加者が揃うと、スクリーンに町トレの映像が流れ、それに従って体を動かしていきます。内容は「動的ストレッチ(6種類)」「筋力トレーニング(8種類)」「静的ストレッチ(5種類)」で、合計30分ほどです。

参加者が揃うと、スクリーンに町トレの映像が流れ、それに従って体を動かしていきます。内容は「動的ストレッチ(6種類)」「筋力トレーニング(8種類)」「静的ストレッチ(5種類)」で、合計30分ほどです。

生活クラブの職員で、センテナル町田の管理者を務める後藤田真理子さんに今後の展望を伺いました。「生活クラブでは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる、地域の支え合いの活動方針『生活クラブ安心システム』を定めています。町トレを通して、日常的に困っていることや不安なことを相談していただけるような、地域内の関係が深まっていると感じます。ゆくゆくは見守りや災害時の助け合いにつなげられる、そんな『町田版安心支援システム』を確立していきたいですね」

(文 野口武)

センテナル町田で暮らす杉浦昭さんは、「私は手が不自由なので、町トレのすべてのプログラムはできないですが、いろいろな人が集まるこの機会を楽しみに参加しています」と話します。

近隣から毎週通う女性参加者は、「この町トレは誰でも参加できるのがいい」と言います。「最初は家から近い団地の町トレに参加しようとしたら、団地に長年住んでいる住人限定で入れてもらえませんでした。そんなとき、センテナル町田の前で町トレの看板を見つけて、中に入ってみたのがきっかけです。毎週、他の参加者と顔を合わせるうちに友達もできました」