

プログラム名：健康ダンス『イ・ン・ダ』の普及活動

責任者：三浦 奈都子

共同者：アンガホッフア 司寿子，後藤 未央子，高屋敷 麻理子，及川 陽子

### ▼事業の概要

令和3年度に滝沢市健康福祉部健康推進課からの依頼を受け、滝沢市公認健康ダンス「イ・ン・ダ」の椅子バージョンを考案した。普及のため健康イベントへの参加，開催を行う。対象者が自身の健康に関心を持ち，スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）が推進するプラス10分の運動を実践する一助とすることを目標とする。

### ▼事業の内容

地域貢献や健康づくりに興味関心がある1年生3名，2年生3名の計6名の学生の参加を得た。イベントでの普及活動に向けて学生主体でダンスの練習を行った。

以下5回の普及活動を行った。

- 1.リレーフォーライフきたかみ(ステージ発表)
- 2.滝沢市「滝祭」(ステージ発表)
- 3.滝沢市いきいきサロン 川前地区
- 4.ウォーキング事業との合同イベント
- 5.滝沢市いきいきサロン 柳沢地区

### ▼事業の成果

1. ステージ発表2回，地域の高齢者と交流しながらの普及活動を3回開催した。
2. いきいきサロンでは，「元のダンスは難しかったが，この動きはちょうどよい」などの感想をいただいた。
3. ウォーキングとの合同イベント後のアンケートにおいて，家で踊ってみたいと思うかについては「思う」8名，「思わない」9名で，「体験会がもっとあるとよい」「DVDがあるとよい」等の感想をいただいた。
4. 来年度はいきいきサロンのメニューの一つとして取り入れていただけることとなり，さらなる普及が期待される。

#### ◆リレーフォーライフきたかみ（ステージ発表）



がん患者やその家族，支援者とともにリレーウォークやルミブリ工作成，体験型ワークショップにも参加しました。



#### ◆滝沢市「滝祭」（ステージ発表）

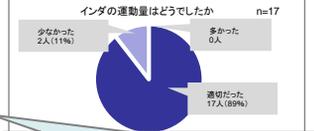


8月の炎天下の中，高齢者や家族連れの方々にダンスを披露しました。



先陣が応援に来てくれました!!

#### ◆ウォーキング事業との合同イベント「歩いて動いて健康に！2024 with 県大生」



地域貢献事業「健康のためのウォーキング促進活動」との合同イベントを開催。滝沢市民19名が参加し大学構内のウォーキングの他に，室内ではインダと一緒に踊りました。参加者からは「適度な運動量で気持ちよかった」などの感想が得られました。

#### ◆滝沢市いきいきサロンでの活動（9月，3月）



地域住民の方々が集まる「いきいきサロン」に参加させていただき，保健師とともに血圧測定や健康相談を実施しました。一人一人のペースに合わせ，一緒に身体を動かし，汗を流しました。

「ケンダインダ」をさらに普及すべく，新たにボロシャツを作成！



後ろには，立って踊っている方もいらっしゃいました！

### ▼おわりに

1. 学生主体となり，ステージ発表を含め計5回のイベント参加による「イ・ン・ダ」の普及活動を行えた。
2. 健康維持のために，自宅でも継続して運動を実践してもらえるよう，チラシやDVDの作成・配布を視野に様々な工夫を今後検討していく。
3. 次年度は新たなメンバーを募るとともに，得られた課題を解決するための取組を行っていく。