

2022年12月5日 トルクフェスタ 開催！

65歳からもグイグイ進もう！を合言葉に



●わくわくをきっかけに、新たな趣味や人との出会いに

東大阪市で新たに始まった介護予防事業「トルクひがしおおさか」。市内在住65歳以上の方を対象に、さまざまなプログラムを体験いただけるイベントを開催！開始時間前から多くの方が受付に並ばれ、一日かけて楽しんでいただきました。

●年齢に応じたイベントだから安心して参加できる

健康や介護予防のイベントに参加したことがなかったという方が、参加者の7割を占めました。同年代だから安心して参加できるというお声や、楽しそうなイベントで気になって参加してみたという方も。体験やゲームのブースでは初対面同士でも和やかに話されている様子、盛り上がっている様子が印象的でした。

事業概要

日時 | 2022年12月5日

場所 | 東大阪市文化創造館

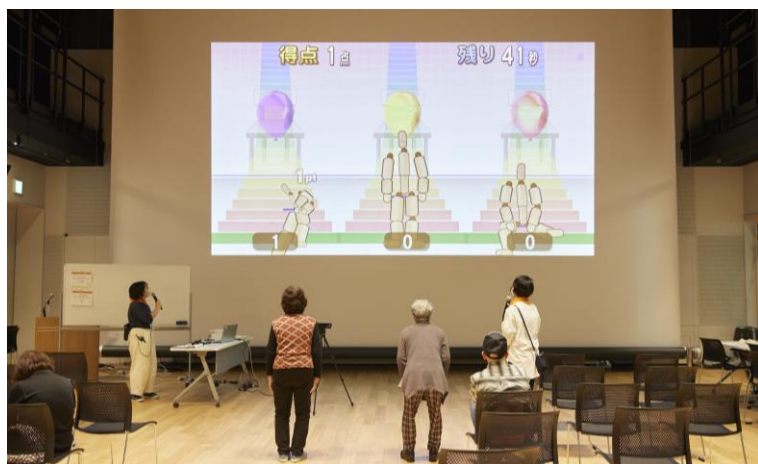
ステージトーク～健やかに、生き生きと過ごすために～

まずはくすのき栄養センターの方による健やかに過ごすための食事習慣のお話。自分自身だけでは気づけない普段の食事の抜け穴を改善するコツ、普段の食事が自分自身の身体を作っていると改めて実感する時間となりました。

次に、シニア向けのWEBマガジン「キネヅカ」の納谷編集長による、全国各地の“輝いているシニア”の紹介。“社会の為に貢献する”“自分の好きなことをつきつめる”“ひたすらチャレンジをし続けるシニアの方々の事例は、何歳であっても可能性が無限大であることを教えてくれました。



身体を使って楽しむゲーム～TANO大会～



“カラダまるごとコントローラーTANO”を、大スクリーンに映し出して行われたTANO大会。

フリースローや風船割りなど、実際に行うにはハードルの高い運動も、TANOを利用することで気軽に体験。最後は“音”に反応するゲームで、それまで応援者側だった方々も、手をたたいたり・声を出したりと、全員が参加者となってTANOを体験していただきました。

大会が終わった後は、参加者同士でお互いを称える拍手が沸き起こりました。

東大阪発！藤田珈琲直伝コーヒー教室体験会

藤田珈琲 the ROASTERY Lab.の焙煎士である津田さんにコーヒーの美味しい淹れ方について学びました。

約30名の方にお越しいただき、会場は満席！コーヒーの基礎知識を学んだ後、いよいよハンドドリップでコーヒーを淹れていきます。

参加者さんは津田さんの手元を見ようと前のめり！動画や写真を撮る方の姿も。

淹れ方が異なる2種類のコーヒーを飲み比べ「もっとコーヒーについて知りたい！」とまなびのトルクのお申込みをして帰られる方もいました。



コーヒーじいによるコーヒー提供でほっこり



堺市・池田市で、コーヒー教室を修了した65歳以上の方によるコーヒー提供を実施しました。

部屋中がコーヒーのいい香りに包まれ、たくさんのお客様が香りに誘われ、一服しに来てくださいました。

一杯ずつハンドドリップで淹れる合間には、豆や淹れ方について、また「今日はどの辺りから来られたのですか？」などの会話が生まれていました。



テーマに合わせて楽しく身体を動かそう！！

●美姿勢&筋力アップストレッチ

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会から講師をお招きしてのプログラム。

”ワクワク”するからやってみたいという参加動機を大事にすることで、身体を動かすことは健康であるための義務ではなく、楽しい事なのだと思います。それが継続して身体を動かすことの秘訣でした。



●チアダンスプチ体験

直前のオトン・オカンチアリーダーズのショーで、チアメンバーの方々が楽しそうに踊られるのを見ての飛び入りで参加も。

実際にチアダンスで活動されてる方々と一緒に体験をしていくうちに、参加者の方々から自然に笑みがこぼれていました。

●まるで時代劇！チャンバラ体験

日本殺陣道協会の方々による本格的なチャンバラショーの後は、参加者の方々も羽織を着ての侍体験。

普段、時代劇で見るような動きとキメ台詞を実際に体験していくうちに、参加者の方々全員が、まるで侍になりきっているかのように、斬ったり・斬られたりの動きを真剣な表情で取り組まれてました。



いつもの食事をチェック！～体験型！フードモデルバイキング～

普段のご飯を再現して、簡単な食事チェック！たくさんのフードモデルの中から、昨日の晩ご飯を思い出してお盆に乗せていきます。専用の機械にお盆を乗せると、★5段階で普段の食事バランスの結果を判定。

結果については管理栄養士の方が丁寧に解説をしてくださいました。

普段の食事で問題はないか、何か不足しているものがあればどう改善していくべきか、食事と運動のバランス等も知ることが出来ましたよ。

これから身体に入れるものには注意していきたいとの声もありました。



初対面でもOK～はじめてのボードゲーム体験～



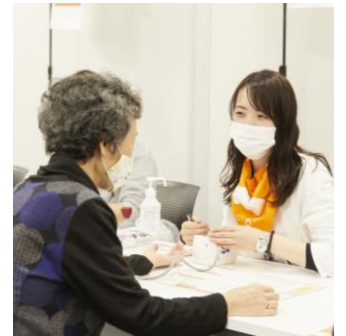
脳トレにもなるボードゲームの世界を体験。近畿大学近くにボードゲームカフェ7Goldを構える岸谷さんと、近大生のサポーターとゲーム開始です！

ゲームにも様々な種類があり、「記憶力」「瞬発力」などで競い楽しめます。「やってみると案外楽しくて、つつい声が出てしまった」「久々にこんなに笑った！」という方もいらっしゃり、ボードゲームは初対面でも会話が生まれやすく、世代を超えた交流が出来ました。

自分の状態を知ることが大事～健康計測～

「脳の健康チェック」と「身体健康チェック」を実施。脳の健康チェックは事前予約制でしたが、当日受付のお問い合わせがあるほど人気の計測でした。計測を受けられた方は、「少し難しかった」との声もありましたが、ゲーム感覚で楽しく計測をしていただけたと思います。

身体健康チェックでは、血圧・血管年齢・認知機能計測を測りました。認知機能計測「MIRUDAKE」は今回初めて取り入れ、たくさんの方々がお見えになり、並んで待っていただく場面もありました。



イベントをめいっぱい楽しめるように



プログラム間も楽しめる展示や、おすすめ本を投票していただく参加型企画、東大阪市による啓発ブースの出展等来られた方を飽きさせない工夫もたくさん。

さまざまなプログラムを楽しむように、スタンプラリーも実施。体験や、計測、ステージイベントなどを参加された方には、スタンプを押印＆集めた方にはオリジナルグッズのプレゼントもありました。