

## 第 26 回 コムズフェスティバル 市民企画事業 実施報告書

グループ名	(公社)愛媛県鍼灸マッサージ師会
開催日時	令和 7 年 2 月 16 日(日) 10 時~12 時
テ - マ	コムズでひろがる 新しいであい 自分らしい暮らし みんなの未来 「まずはやってみよう! 運動はきっかけから」
形 式	健康講話 & ボッチャ体験
講 師 等	朝日山 一男 氏
参加人数	女性 6 名 / 男性 4 名 【合計 10 名】
<p>〈内容〉</p> <p><b>【健康講話】</b> 朝日山一男氏による健康講話。 人生におけるの幸せは健康であること。その健康に運動が大切であること。 ゼンシン体操のポスター:毎日やって欲しい体操を全員で実際にやってみた。</p> <p><b>【ボッチャ体験】</b> 榎本恭子氏によるボッチャ体験 ボッチャのルール説明、パラリンピックでのボッチャ秘話。 ミニコートで、実際にやってみた。頭も体も使う誰でもできる楽しいゲーム。</p> <p><b>【実技】</b> 参加者からの希望により、ばね指に対する施術、右 手掌部と前腕部に通電刺激を行った。</p> <p>〈参加者の感想〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントの内容は全員に『良い』との評価。</li> <li>・ボッチャに興味を持った。</li> <li>・健康の為に今日をきっかけに運動をはじめようと思った。</li> <li>・いろいろな事に挑戦したい。</li> <li>・鍼灸マッサージの講座でいろいろ体験したい。</li> <li>・生活する中で自分にできる講座に参加したい。</li> <li>・健康相談も含めて、個人的に 鍼、きゅう、マッサージを受けてみたいと思った</li> <li>・自分が望む生き方・働き方に向かって行動していきたいと思った。 【アンケートより】</li> </ul> <p>〈まとめ〉 お寒い中、ご来場いただきありがとうございました。健康講話に続き、パラリンピックでのボッチャ秘話には涙する場面もありました。自身の健康に対する気づきや、今後の運動について実践する機会になって良かったと思いました。ゼンシン体操後、スックと立ち上がった方にはビックリ。立ち上がるときのコツを伝授していただきました。ただ、1階のロビーでボッチャを探していた親子連れがいたとの事。ボッチャに興味があったのに参加がかなわなくて、残念に思いました。ボッチャを通して、みなさんに運動のきっかけを作ったのであれば、健康は、自分で作れる物だと伝わったことが嬉しいです。自分を助けることができるのは、自分自身です。</p>	