

「地域発 元気づくり支援金」を活用した優良事業に「ちょこっとストレッチ教室」が選ばれました!



令和5年度に「地域発 元気づくり支援金」を活用して実施された385事業の中から、魅力あふれる地域づくりに特に貢献した事業として、御代田町の「ちょこっとストレッチ教室」が知事表彰事業（優良事業）に選ばれました。そんな町民に大人気の「ちょこっとストレッチ教室」とは何なのか、取材をしました。

「地域発 元気づくり支援金」とは?
 活力あふれる長野県づくりを進めるため、市町村や公共の団体等が住民とともに、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出す事業に対して、必要な経費を支援するものです。

「ちょこっとストレッチ教室」は、2020年のコロナ禍において外出もままならない中、高齢者のフレイルや認知症の急増を危惧した有志の皆さんが、筋力の向上だけでなく、知り合いと気軽に会って話せる、心の健康も保てる居場所作りとして立ち上げた教室です。

誰でも気軽に参加して継続することができるように、年会費制にはせず、1回200円の参加費と「元気づくり支援金」をもとに運営しています。活動は1クール70分間で、「有酸素運動」「筋力トレーニング」「柔軟性」とバランスの良い組み合わせで構成されています。

初回は19名からスタートした教室の存在は、参加者が仲間を呼ぶことであったという間に広がっていき、2025年現在では約250名が継続的に参加をするまでに発展しました。参加者アンケートでは、「肩こりと腰痛が改善された」「筋力と体力が増えた」「外出するようになった」「仲間が増えた」「気分が明るくなった」などの声があり、体だけでなく心の健康にも良い影響を与えていることが分かります。

活動を主導するお2人に聞いてみると、「運動を続けて習慣にしよう。これが健康維持の上でとても大切なことで、そのサポートができればという想いで教室を続けています。みんなが健康でいてくれればそれ以上のことはないです。」と高橋ひろみコーチ。

「休むことなく指導していただいたコーチの熱意と、想いを一つに取り組んでいただいた参加者の頑張り、今回の知事表彰につながったのでしょう。」と西本己江子代表。この言葉だけでも、十分な熱意が伝わってきました。教室はだれでも参加可能で、初回体験は無料とのこと。興味のある方は、一度体験にいらしてみたいはいかがでしょうか。

ちょこっとストレッチ教室

開催日程



教室の様子

撮影日はクリスマスだったこともあり、スタッフ陣は季節感たっぷりの衣装でした。



蓮見 絆 議員

クラス内での通告書まとめを通じて
 私は御代田町について、移住者は多いが若い世代の移住者は少ない町と感じ、若い世代に向けたSNSを活用した「御当地ブイチューバー」による活動が有用だと考えました。しかし、自分の考えの根拠となる資料がなかなか見つからず、苦戦しました。最終的には自分の考えをまとめることができたので良かったです。

議員として議会に参加して
 実際に参加して、いくつかの収穫を得ました。そのうちのひとつが、「自分」と「社会・世間一般」との考え方の相異点を知れたことです。私は若い世代といふのは20代くらいだと思っていました。しかし、町長さんは「御代田町は県内でも若い世代の移住が多い」「30代も若い世代に入る」とおっしゃっていました。それまで私は色々な視点に立って考える力があると思っていきましたが、まだ足りていませんでした。この経験を大切にして、高校での探求もがんばりたいです。



磯貝 実臣 議員

クラス内での通告書まとめを通じて
 私は御代田町のことについていろいろなことを詳しく知ることができました。私は実際に御代田町民の方にインタビューをして、自分の視点だけではなく、他の人の意見と照らし合わせて考えることができて良かったです。

議員として議会に参加して
 議会に参加して、御代田町のことや議会はどのようにして行われているかを初めて詳しく知ることができました。私はこの議員として質問した貴重な経験を通して、私が質問したごみの分別のことだけではなく、町民の視点からのさまざまな質問を町の仕組みと合わせて答えていただいたことで多くの知識を身に付けることができました。この経験を今後の人生に生かしたいと思います。

中学生の感想

小泉 結菜 さん

クラス内での通告書まとめを通じて
 私は通告書まとめを通じて、町の現状や課題をより詳しく知り、また、それを改善するための方策を自分なりに考えることができました。そして、町の現状を知るために広報やホームページなど今まであまり見なかった情報に目を向けることで、今まで得られなかった新たな視野を持つことができました。

模擬議会を傍聴して
 模擬議会を傍聴して、町のために何が必要だったか、国からの援助が必要だったり、多くのお金がかかったりして、一つの政策を動かすのにも大変なことがわかりました。その中でも、町政のかたがたは私たちのために、必要なことを考え、優先するべき政策から、できるだけ多く実施できるよう工夫してくださっているの、私たちもできることがあったら積極的に協力していきたいと思いました。とても貴重な体験をありがとうございました。

中根 朋香 さん

クラス内での通告書まとめを通じて
 御代田町の課題を出し、調べていくにつれて新たな課題が出てきたり、更に調べなければいけないことが見つかったりして、通告書の提案までかなり時間がかかった。このような政策があったら良いという願望だけでなく、具体的な解決策まで見据えて協議していることに気づき、そのすごさを知った。

模擬議会を傍聴して
 議会の様子を実際に見ることができた機会はなかなかないので、とても貴重な経験になった。どの提案も私たち中学生からの視点に加え、町民の意見も取り入れているものだった。この議会を通じて、これから先、さらに御代田町が住みやすい町になってほしいと思った。