

## 平成 30 年度草の根育成助成 助成事業紹介

分野	スポーツコミュニティづくり分野
事業名	太鼓たたいて健康に！
団体名	たたいて健康
実施場所	くにたち郷土文化館（国立市）
地域の課題	高齢化が進み、健康に対する不安が増えています。 社会の急激な変化により皆さんのストレスが増大しています。
事業紹介	アフリカ起源の太鼓をたたくことにより、心身の活性化をはかり、ストレス発散、認知症予防、心の安定を目指します。 指導の先生のリードで、好みの太鼓を選びテンポに合わせてときに静かに、ときに激しくたたきます。そしてしばし瞑想の時間を経て身も心もスッキリ。 毎月 2 回、月曜の午後 1:30～3:00 参加費が必要です。太鼓は主催者が用意。
担当者コメント	昨年目の不自由な方が参加されて、共に喜んでいただけたことがわかりました。 老若男女が気軽に太鼓がたたける貴重な事業ですので、ぜひ多くの方に楽しんでいただきたいと思います。
団体紹介	私たちは、市役所が主催していた「ヘルスリズムス」という講座の受講生で、3 年ほど前に自主グループを立ち上げました。仲間は現在 20 人ほど。平日の催しのため高齢者が多いのですが、若い方の参加也大歓迎です。毎回太鼓で盛り上がってしまうので、会員相互の連帯感が強くなっています。

