

# 県大生が健康体操考案

本山町・汗見川

【嶺北】高知県立大学社会福祉学部の学生たちが、長岡郡本山町汗見川地区の魅力や歌詞や動きに取り入れた健康体操を考案した。学生が作詞作曲したオリジナル曲「汗見川の四季彩」に合わせて、お年寄りらがゆったりと体を動かす体操。同地区でこのほど開かれた発表会で披露され、住民からは「高齢者の集まりなどで大切に使用していきたい」と好評だった。

(仙頭達也)

## 地域の魅力歌詞に

考案したのは、田中きた。

よむ教授のゼミに所属する3年生でつくる「Pシスターズ」のメンバー7人。昨年3月、当時3年生だったゼミ生が高齢者の生活などの聞き取り調査で汗見川地区を訪れた際、住民から「健康体操に使える曲を作ってもらえないか」と依頼があった。

先輩から「宿題」を引き継いだ7人は、昨年12月に同地区を訪問。山や川などの名所を回ったり、住民から暮らしぶりなどを聞いたりして、曲や歌詞のイメージを膨らませ

ヤクナゲの花 幼き日の  
完成した歌詞には「思い出」根下がりヒノキ

で曲を演奏し、体操も実演した。その際、住民から歌詞の改善点について意見を聞いて取り入れた。

Pシスターズ代表の中野真希さん(21)は「こんな山の中に、すごくきれいな川があると知らなかった。この体操で地域が活気ついて若返り、笑顔が増えたらいい」と話していた。学生が体操をしている様子はDVDに記録しており、清流館などで活用される。

完成した健康体操を住民に教える高知県立大学の学生ら

(本山町沢ケ内)

