

SSDプロジェクト松山

連絡先：松山市文京区3（牛山研究室）
代表者もしくは事務局 浅海咲彩

(注意) A4サイズ・横書き

<活動の様子>



事業名 SSD80～楽しく幸せに歳を重ねよう！プロジェクト～

*SSD 80＝シニア・ソング&ダンス・平均年齢ほぼ 80 歳の意

<目的>

産業の衰退、若年層流出、過疎化等の地域課題が挙げられる中で、私たちは長寿が幸せであると実感できない世の中を感じました。シニアが肩身の狭い思いで暮らす生きづらい社会にならないように今こそ私たちがシニアとともに幸せを共創するためのアクションを起こす時だと考えました。

<事業内容>

目標は、松山市のシニアの皆さんに生き甲斐をもって楽しく幸せに歳をとっていただくことです。

目的1 シニアの皆さんが、楽しくやりがいを実感できる活動を提案し、実施する

シニアの皆さんとの会話から地域の魅力等を聞き取り歌詞とダンスを作り、一緒に歌って踊っています。昨年度は、八坂地区でオリジナルソング&ダンス「Happy Life 八坂」を制作しました。チーム名は「八坂さくら組」。今年度も八坂さくら組さんとの活動を継続するとともに、新たな地区として東雲での活動を始めました。

目的2 シニアの皆さんの健康保持増進に貢献する

歌唱は心肺機能・腹筋背筋など筋力強化に効果的で、ダンスも基礎代謝を上げ、筋力や巧緻性の向上などの効果が期待できます。これらは老化予防と認知症予防、ストレスマネジメントに効果が期待されます。

<市民の参画や他団体との連携>

地域教育中予ブロック集会

<市民に対するPR>

元気で健康に長生きするために、私たちと一緒に活動しませんか？

素敵なシニアの皆様のご参加をお待ちしております！！