

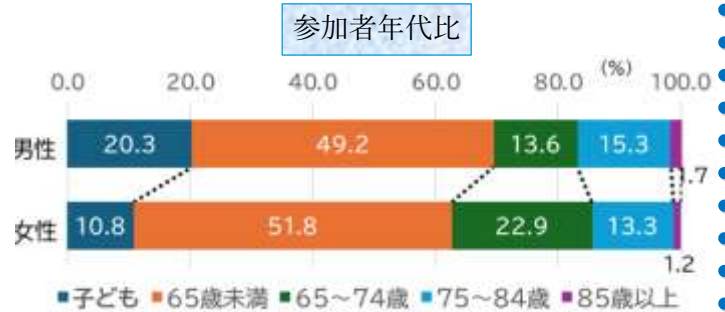


わがまち便り

令和8年5月号

大人塾まつり「みんなの居場所あなたの出番 with 子ども 2026」 握力測定一出席

5月30日（土）セシオン杉並で大人塾まつり「みんなの居場所 あなたの出番 with子ども2026」が盛大に開催されました。会場には多くの来場者が訪れ、子どもから高齢者まで幅広い世代の皆さままで賑わいました。館内を巡るスタンプラリーをはじめ、トランポリンやドローン体験など、子どもたちが夢中になれる楽しい企画が盛りだくさん。また、おいしい食べ物や飲み物の販売、さまざまな展示や催し物も行われ、会場のあちらこちらで笑顔があふれていました。当ブースにも途切れることなく多くの方に足を運んでいただき、なんと142名もの皆さまが握力測定にチャレンジしてくださいました！年代別の割合を見てみると、元気いっぱいな「子どもたち」が16%、パワーあふれる「65歳未満の世代」が50%以上と過半数を占め、そして当会の活動の核でもある「65歳～80歳以上のシニア世代」の皆さまも34%と、全体の3分の1を占める結果となりました。そして、文部科学省が実施している体力測定の平均値を上回る記録も見られ、7歳（男子）22.5kg、6歳（女子）15.1kg、30代（女子）34.9kg、40代（男性）54.3kg、70代（男性）44.2kg、70代（女性）28.7kgといった結果がありました。尚、参加者の中にサルコペニアが疑われる方は確認されませんでした。参加者からは、ご自身の筋力を数値で確認しながら、「思ったより力があつた」「健康づくりの参考になった」といった声が聞かれ、世代を超えた交流の場にもなりました。今回のイベントは、人と人とのつながりを感じながら、楽しみと学び、そして健康づくりを体験できる素晴らしい機会となりました。ご来場いただいた皆さま、運営に携わられた関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。



Generic
握力測定器
子供用

