

地域保健福祉委員会 送付30-2

江戸遊「アクアビクス教室」の継続を求める陳情

受付年月日 平成30年1月19日

陳 情 者

## 陳情書

(趣旨)

区議会におかれましては、日頃より、区民福祉のため日夜ご尽力をいただきありがとうございます。

淡路町江戸遊では長年「水中ウォーキング、アクアビクス教室」が行われてきました。

千代田区の室内プールは学校施設を中心にいくつかありますが、江戸遊の4階は、水中ウォーク専門の千代田区唯一の場所で、水温も高いことから体温との差が少なく体への負担が少ない貴重な場所です。また、浮力によってひざや腰への負担が少なく、水圧によって神経や血管にも良い刺激をもたらすことで心肺機能を高めるなど、とりわけ高齢者に効果的な運動であることから大変気に入って、教室の受講生は、その終了後も自主サークルをつくって先生にお願いし、トレーニングの継続を心がけてきました。

このトレーニングを行うことで、膝の痛みや炎症が緩和され、痛み止めの注射を打たなくても良いほどに改善します。駿河台の接骨の名医も、「膝が痛いなら水中ウォークをなささい」、と私どもに進める(原文ママ)ほどです。

高齢になっても、一日でも長く、自分でできる限り身の回りのことをして、自立して健康な生活を維持したいと切に願い、トレーニングを続けてきましたが、このたび「江戸遊」改修に伴い、事業者の提案次第によっては、廃止の方向と伺いました。

新たな事業者が変わったのちも、事業者任せにすることなく、これまで通り保健所の運動習慣支援事業として「アクアビクス教室」の継続をしていただきたいので以下の通り陳情致します。

1. 江戸遊において水中ウォーキング事業を継続してください。
2. 多くの高齢者が身近なプールで水中ウォーキングができるよう講座を増やし、積極的に広報してください。

以上

平成30年1月19日

千代田区議会議長 松本 佳子 殿