

健康寿命の延伸を目指して

## 「集いの場」

始まっています



6月1日号から各地域ですすめられている集いの場の活動についてお知らせしています。

### 新川地区

#### 内ヶ原区集いの場

毎週水曜日の朝は公民館から明るい歌声が聞こえてきます。みなさん集まったら、まず数曲歌ってから…さあ血圧測定です。

平成21年度に市が実施した体操教室に地区の皆さんが参加しました。「教室が終わったけど、これからも活動を続けたい。けれど、毎回コミュニティセンターまで行くのは遠い。それなら自分たちの地区で集まって続けよう！」と第1・3水曜日に活動が始まりました。

始めたばかりの時は、市の看護師などがサポートしていました。しかし、昨年度からは住民の皆さんと介護予防サポーターさんが一緒に住民主体の運営となっています。



そして、地区の方は地区外のサポーターと活動を共にすることで、他地区のさまざまな活動の情報を得ることができています。

さらに今年度からは、月2回から毎週1回の活動となり、市の補助金を活用して、血圧計の購入や、公民館の光熱費等にも充てる予定です。グラウンドゴルフなど屋外活動や季節を楽しむ内容も取り入れたいと、活動の幅さらにひろがりそうです。

今週も山間の内ヶ原区から元気な声が聞こえてきます。

### 福富地区

#### 東延寿寺区集いの場

福富地区東延寿寺区では、公民館での活動が15年以上続いています。

毎月第1木曜日、第2水曜日に区の公民館に集まり、血圧測定から始まります。大広間の畳のお部屋で、膝の痛みがある方は椅子に座って、福祉委員さんや地区の介護予防サポーターさんを中心に体操など活動を続けます。

中には15年間ずっと参加されている方がいて、「年齢を重ね、遠慮しようかと思っただけど、やっぱり、この日が楽しみ。家にいるよりここに来てみんなとお話をした方がいい。」と現在も自分の体調にあわせて参加されています。

体操が終わったら、みんなで協力して机を出し、持ち寄った季節の野菜やお豆の煮物、果物などをお茶と一緒におしゃべりしながらいただきます。

地域の皆さんのご理解が必須の公民館活動ですが、お互いに助け合い、「できる事をできるだけ」が、楽しく続く秘訣かもしれません。

時には骨折や病気で入院される方

もいますが、「退院したら、また公民館に行こう。」という気持ちが励みになり元気を取り戻す場になっています。元気なうちから楽しく集える場があることが大切ですね。



7月15日号では介護予防サポーター養成講座についてお知らせします。

#### ●集いの場についての問合せ先

保健課地域包括支援係

Tel 7554105