

健康寿命を延ばすことを目指して

「集いの場」始まっています



各地区の「集いの場」の活動についてお知らせしています。

千年地区 大村区集いの場



千年地区大村区では月2回（第2・4木曜日）公民館での活動が15年以上続いています。月1回からスタートし、体操中心の月2回の活動になり、長年活動してきたことで、区の活動として血圧計などの購入費等が出るようになりました。現在、地区内外の介護予

防サポーターさんと一緒に、血圧測定で健康チェックをした後「憧れのハワイ行路」などの曲にあわせた体操などを楽しみながら行い、すっかり身体を動かした後は、持ち寄ったお茶菓子でおしゃべりしながらお茶飲みをしています。

「新しい参加者も少しずつ増え、地区全体が元気になるといいな、一人谁家にいるよりもみんなで行いましょう」と今後も継続を目標に楽しく活動していきます。

山春地区 山春集いの場

山春コミュニティセンターで月2回体操を行っているのは、平成20年度の市の事業で体操教室を終了後、今後も継続しようと、山春地区各区から集まった皆さん。現在も地域の介護予防サポーターさんと一緒に体操を続けています。

「お茶だけ持って、気楽に集まれるのがいいんです」、「区での集まりがなくなっても、山春の住民さんなら誰でも来られる場所があるからよかった」、

「若いうちからこういうところに来ていれば、年をとってから安心して来られる、今後も今と変わらない集まりを続けたい」などの声。参加者の皆さんにとって大切な場所になっているようです。行政区を越えた集いの場もいいですね。



江南地区 岩光区集いの場

江南地区の岩光区では、平成23年にお試しで、一度地域で集まって体操など集いの場の体験会を実施し、これは地域で継続してやってみようと始めたのがきっかけです。

区長さんや福祉委員さんが皆さん

に声を掛け合っています。集いの場は月に1回ですが、地区ではこの他に、週4日、グランドゴルフをしています。グランドゴルフと公民館の集いの場、多様な集いの場があることで、集まる顔ぶれも変わり、話す内容もそれぞれ。集いの場で体操をし、基礎体力をつけてグランドゴルフのスコアもアップさせているのかもしれないですね。今後は、うき8体操のDVDも活用してみんなで足腰元気な岩光区を目指します。



☆介護予防サポーター養成講座随時受け付け中。詳しくは7月15日号をご覧ください。

●集いの場の問合せ先

保健課地域包括支援係

TEL 7554105