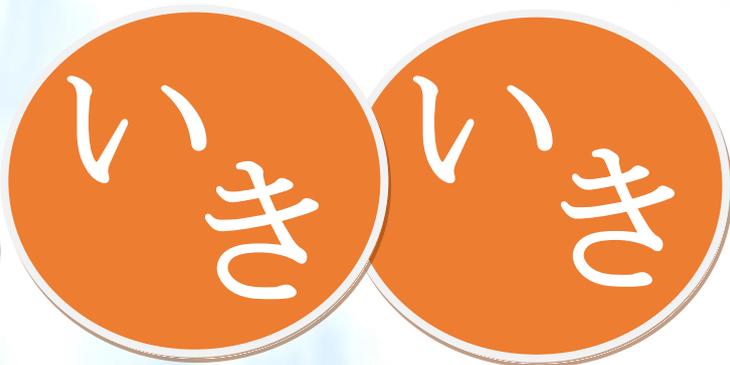


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

# 地域の活動



## Vol.6

2017年1月発行

### 一人ひとりが主役になれる!

### 笑顔あふれる健康づくり!

今回の「地域のいきいき活動」は、西土佐中半地区健康福祉委員会の介護予防活動をご紹介します。

中半地区健康福祉委員会で開催されている月に1度の食事会には、地域の皆さん一人ひとりに出番があります。

料理を担当するのは、おそろいのエプロンを使った女性陣で、全員が携わっています。

また、この食事会で使用する野菜は、地区内の遊休農地を健康福祉委員会が借り受け、管理している畑(中半地区健康福祉委員会では、「健康畑」と呼んでいます。)で栽培されたもので、食事会に参加されたほとんどの方がお世話をされたものです。



中半地区健康福祉委員会世話人の皆さん

また、今回の食事会では、初の試みとしてハンドベルの演奏にも取り組んでいました。ハンドベルに触るのは初めてという方ばかりだったため、最初は苦戦されていましたが、すぐに「春の小川」を奏でるまでに上達し、これからももっと難しい曲にも挑戦していきたいと張り切っていました。

中半地区の高齢化率は、約65%と深刻な状況にありますが、皆さんとてもいきいきとされています。

健康福祉委員会が地域の高齢者の生きがいづくりの場となることで、介護予防活動が活性化し、住民相互の助け合いの意識も高まってきたようです。

練習して上手になったら演奏会でも開催せんといかんね!

